Aprile 2012 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

ALIA € 4,00 - AUSTRIA € 8,80 - BELGIO € 7,30 - FRANCIA € 10,00 - GERMANIA € 9,00 - OLANDA € 7,30 - PORTOGALLO € 7,25 - LUX € 6,90 - PRINC. DI MONACO/CORSICA € 10,00 - SLOVENIA € 8,30 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 95,00 - CANTON TICINO CHF 9,10 - SVIZZERA CHF 9,90 - U.K. GBP 7,50

Dall'orto e dal prato

6 freschissimi piatti solo con la verdura

LE GIOIE DELLA PASQUA

In una villa di campagna, un pranzo all'insegna della tradizione

Brioche al formaggio con sorpresa a pag. 90

FATE L'UOVO PERFETTO

Sodo, in camicia, fritto: i segreti dello chef

www.lacucinaitaliana.it

PAOLO PACI
ogni giorno commenta le notizie dal mondo dell'enogastronomia, racconta la vita della redazione e dialoga con i lettori. Seguitelo su: www.lacucina italiana.it/paoloblog

La ricetta della felicità

Quanto può essere serena una Pasqua? No, non scrutate il cielo per capire se pioverà, e dimenticate per un giorno le pagine finanziarie dei quotidiani. Piuttosto, guardatevi dentro, frugate tra i ricordi. Le Pasque della mia infanzia, per esempio, mi riconsegnano le seguenti immagini: 1) i giardini di periferia, dove artemisie odorose contendevano spazio all'erba; 2) il suono delle campane registrate che proveniva, un po' frusciante, dalla nostra chiesa; 3) l'aroma del ragù della mamma, che forse oggi non mi piacerebbe più così tanto. C'è una foto che mi ritrae in completino carta da zucchero, in quei giardini, e profuma di tutto ciò: ero un bambino contento. Prova inconfutabile che la felicità non dipende dalla Natura, né dall'Estetica, né dalla Gastronomia. Care lettrici e cari lettori, auguro anche a voi di essere pasqualmente sereni, tanto che non v'importi dove vivete e come imbandirete la tavola.

Se è vero che la gastronomia non dà la felicità, di certo aiuta. Un ricordo pasquale più recente mi riporta nel Viterbese, terra di pastori di pecore e vinificatori di Grechetto, a una tavolata di veri amici, imbandita con pane di forno a legna, caciotte e un calderone di agnello stufato. Mia moglie, che non ama cibarsi di quadrupedi, si dedicava alla "pizza di Pasqua", un grosso panettone poco salato che contiene a sorpresa un uovo sodo. Anche lì una foto attesta la nostra gioia.

Quella della "pizza" è una tradizione diffusa in tutto il Centro Italia. Il nostro Walter l'ha ripresa e ingentilita nelle deliziose "brioche al formaggio con sorpresa" che trovate in copertina e a pag. 90. Sono l'antipasto del nostro pranzo di Pasqua, che abbiamo realizzato in un'antica villa di campagna nella Brianza più verde. Il giorno del servizio c'era un tempo splendido e pure le campane (vere). Stavamo lavorando sodo, ma eravamo tutti euforici, chef, stylist, fotografi, redattori e soprattutto la modella (la piccola Agnese). Non ci sono foto a dimostrarlo, ma un video del backstage, che potete vedere sul nostro sito.

Buone ricette a tutti e buonissima Pasqua!

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Per scrivere alla redazione: cucina@quadratum.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

Le Balene colpiscono ancora

MISURA STEVIA®. LA RIVOLUZIONE DOLCE.

È arrivata la dolcezza che mancava: Misura Stevia®, il dolcificante di origine naturale all'estratto di foglie di Stevia, con zero calorie*. In bustine, compresse, polvere e zollette. Per dolcificare bevande calde e fredde, yogurt, cereali, insalate di frutta e preparare tante ricette. Misura Stevia®: il buono dello zucchero senza l'amaro delle calorie.

100% DI ORIGINE NATURALE CON 0 CALORIE

Distribuito da

www.misurastevia.it

* Valore energetico di Misura Stevia®: bustina, compressa e zolletta 0 calorie, sfuso 2 calorie per cucchiaino da 0,5 g.

sommario aprile 2012

MENU E GUIDA

8 **Con le nostre ricette**
6 menu per aprile
11 **Cosa cucino oggi?**
L'indice dello chef

ATTUALITÀ

17 **Le idee**
Fare, scoprire, assaggiare, acquistare
24 **Strumenti in cucina**
Nuovi elettrodomestici per vivere meglio
34 **Primo piano**
Questo uovo non è di gallina
36 **Educazione alimentare**
Bimbi cicciottelli? Meglio di no
38 **Di tavola in tavola**
Pranzo di Pasqua, festa di primavera

LE RICETTE

Cucina pratica
46 Menu rapido
48 Menu leggerezza
50 Menu piccoli prezzi
Ricettario
52 Antipasti
56 Primi
62 Ricetta filmata: *risotto alla borragine con polpettine di pollo*
64 Pesci
68 Verdure
74 Secondi
78 Dolci
84 Ricetta filmata: *tripla torta alla crema ricoperta di cioccolato*
Parliamo di
89 Pasqua in campagna
105 Tutto il buono dall'orto e dai prati
102 **Cucina regionale**
Dalla Puglia: *l'agnello di Pasquetta*
114 **Cucina dal mondo**
Da Mauritius: *achard di verdure*
116 **Il cuoco e il nutrizionista**
Tenere il colesterolo sotto controllo
In cucina da noi
120 La ricetta dello chef: Lorenzo Barsotti
122 La ricetta del lettore: Annarita Delli Compagni
Scuola di cucina
124 Cuocere l'uovo a regola d'arte
128 I consigli dello chef: marzapane e pasta di mandorle

I PIACERI

Beviamoci sopra
134 Il vino che scende dal cielo
137 I vini del mese: 4 etichette per gli asparagi
139 La scuola del sommelier: oltre il sapore
140 Conoscere l'olio: 4 extravergini biodinamici
144 **Itinerario in Maremma**
Tutte le strade portano a un tesoro
Cibo per la mente
150 Credere, pregare, mangiare
152 Sette viaggiatori troppo British
152 Il galateo del cane
155 **Super pop**
È l'asparago che fa la primavera

RUBRICHE

157 **In dispensa**
158 **La Cucina Italiana e il suo mondo**
162 **50 anni fa la réclame**
C'è una nuova mania nazionale: l'igiene

139 La scuola del sommelier: oltre il sapore

105 Tutto il buono dall'orto e dai prati

89 Pranzo di Pasqua in campagna

124 Scuola di cucina: cuocere l'uovo a regola d'arte

74 Coda di manzo con patate e piselli

38 Di tavola in tavola: i piatti di Pasqua

illustrazioni Karin Kellner/2DM

6 menu per aprile

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati

SEMPLICITÀ AI FORNELLI

Pacchettini di lattuga al forno
PAG. 71
Insalata di coda di manzo con patate e piselli
PAG. 74
Sfogliatina con yogurt e fragole
PAG. 46

UNA FESTA VEGETARIANA

Insalata di cicorino, uova e crostini
PAG. 71
Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchine
PAG. 61
Cassatine di pan di Spagna
PAG. 81

SCAMPAGNATA DI PASQUETTA

Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci
PAG. 55
Agnello di Pasquetta
PAG. 103
Focacce dolci all'anice
PAG. 81

CON TOCCO FRESCO E LIEVE

Spaghettoni verdi con pesto di zucchine e tofu
PAG. 106
Nocette di pescatrice in umido di asparagi
PAG. 96
Soffioni di ricotta
PAG. 122

Il menu speciale

A TUTTO PESCE

Tortiglioni al curry con ortaggi e razza
PAG. 56
"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread
PAG. 67
Piccole gelatine di lamponi e fragole
PAG. 100

DEDICATO AI GOURMET

Minestra di carote con spaetzle
PAG. 56
Animelle con erbe di campo e polvere di olive taggiasche
PAG. 121
Nuvolette glassate in gusci di brisée
PAG. 83

Gli Speciali

Cosa rende un piatto Speciale?
La tua passione. E lo strumento giusto.

Resistente da un lato, morbido dall'altro.
Scottex Gigante cambia come vuoi tu.
Double Face
Scottex
GIGANTE
2 lati diversi
RESISTENTE
MORBIDO
2 Rotoli
Con il suo grande formato, **Scottex Gigante** è il rotolo di carta da cucina extralarge: ha un lato più resistente per lo sporco ostinato e un lato più morbido per tutte le superfici delicate. **Per un pulito e un'igiene brillante, fai entrare Scottex Gigante a casa tua.**
www.scottex.com
www.facebook.com/elefantina.scottex

50 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

Ogni piatto è realizzato nella cucina di redazione, senza alcun artificio, come se fosse fatto a casa. E dopo lo scatto fotografico viene sempre assaggiato

ANTIPASTI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Blinis con panna acida e "caviale" di piselli ▼	○○	1 ora		2 ore	54
Brioche al formaggio con sorpresa ▼	○○○	1 ora e 10'		7 ore e 35'	90
Fagottino al caprino e sauté di gamberi ◖	○	30'			52
Focaccia croccante al kamut con borragine ▼	○○	1 ora		30'	110
Mammole al primo sale aromatico ▼ ◖	○	40'		30'	52
Pizza farcita di carciofi con erbe di campo ▼ ●	○○	1 ora e 30'		2 ore	106
Polpo in pastella e sformatini	○	1 ora			54
"Rosticini" di carni miste, salsiccia e zucchine	○○	30'	●		90
Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci ▼	○○	1 ora e 30'		1 ora e 30'	55
Uova ripiene verdi	○	20'			46

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchine ▼	○○	1 ora e 30'	●	30'	61
Crema variegata di fave e piselli con panini al crescione ▼ ●	○○	1 ora e 10'		1 ora e 30'	106
Farfalle con bietole e Bagoss ▼	○	35'			59
Farfalle con carpaccio di salmone	○	20'			48
Lasagne con ragù vegetale ▼	○○	1 ora e 45'	●		94
Minestra di carote con spaetzle ▼	○○	35'			56
Minestra di ceci, orzo, taccole e tarassaco ▼	○	2 ore e 30'		12 ore	110
Pasta alle verdure ▼	○	20'			118
Riso bianco con ragù di pollo e piselli ◖	○	25'			46
Risotto alla borragine con polpettine di pollo	○○	1 ora e 30'			62
Spaghettoni verdi con pesto di zucchine e tofu ▼	○○	1 ora e 40'			106
Tagliatelle di crespella bretone ▼	○	40'			50
Tortiglioni al curry con ortaggi e razza	○	1 ora			56
Vellutata di ceci con dadini di pecorino	○	35'			59

SECONDI DI PESCE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Alici imbottite con purè di piselli	○	40'			117
"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread	○	30'			67
Nocette di pescatrice in umido di asparagi ◖	○	35'			96
Pezzogna in court-bouillon con verdure e pesto di lattuga ◖	○○	40'			64
Polpettine di seppia su crema alle ortiche	○○	1 ora e 15'			66
Scorfano con tarassaco e citronnette alla menta ◖	○	30'			64
Sgombri al vapore con fave ◖	○	45'			118
Tranci di ricciola arrostiti con cipollotti caramellati ◖	○	20'			66

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Agnello di Pasquetta	o	1 ora			103
Animelle con erbe di campo e polvere di olive taggiasche ◖	oo	1 ora e 10'		2 ore	121
Capretto brasato con olive verdi e nere ◖	oo	1 ora			77
Coscia di pollo farcita agli asparagi ◖	oo	1 ora e 30'			76
Cosciotto di agnello farcito e patate novelle	ooo	2 ore e 40'			98
Finto tournedos di maiale con verdure di primavera ◖	o	1 ora			74
Insalata di coda di manzo con patate e piselli ◖	o	3 ore	●		74
Omelette agli asparagi ▼ ◖	oo	30'			48
Sandwich di frittatine con ricotta ed erbette ▼ ◖	o	1 ora			76
Spezzatino di agnello ◖	o	1 ora e 30'	●	30'	50

VERDURE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Achard di verdure ▼ ◖	o	40'	●	2 ore	115
Insalata ai frutti rossi ▼ ◖	o	20'			119
Insalata di cicorino, uova e crostini ▼	o	30'			71
Insalata primavera ▼	o	15'			48
Insalata russa leggera ▼ ◖	o	40'	●		117
Pacchettini di lattuga al forno	o	40'			71
Primizie verdi con scamorza e olio piccante ▼ ◖	o	30'			68
Torta rovesciata alla borragine ▼	o	1 ora			73
Tortine di patate con cuore di taccole e agretti ▼ ◖ ◉	o	1 ora e 20'			68

DOLCI & BEVANDE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Biscotto di mandorle e pistacchi con fragole alla vaniglia ▼ ◉	o	50'			110
Cassatine di pan di Spagna ▼	ooo	1 ora e 20'	●	4 ore	81
Cremino al caffè ▼	o	30'		1 ora e 30'	50
Crostata con farcia alle mandorle e albicocche ▼	oo	1 ora e 30'		30'	78
Focacce dolci all'anice ▼	oo	1 ora		11 ore	81
Nuvolette glassate in gusci di brisée ▼	ooo	1 ora e 20'		45'	83
Piccole gelatine di lamponi e fragole	oo	30'		8 ore	100
Sfogliatina con yogurt e fragole ▼	o	20'			46
Soffioni di ricotta ▼	oo	2 ore			122
Soufflé al lampone ▼ ◖	o	30'			119
"Tiramisù" di pere con mousse alla vaniglia ▼	oo	1 ora e 20'		1 ora	78
Torta di Pasqua ▼	oo	2 ore e 15'	●		100
Tripla torta alla crema ricoperta di cioccolato ▼	oo	2 ore e 20'			84

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- o FACILE
- oo MEDIO
- ooo PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete assaggiarla con noi?
- ◉ Partecipate alla Cena a tema "Primavera in tavola" presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 23 aprile. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

barattoli FIESTA

Tutto sempre fresco e in ordine nella tua dispensa: nel nostro assortimento di oltre 2.000 prodotti troverai un'infinità di accessori che ti aiuteranno nella preparazione e nella conservazione… dai piatti di tutti i giorni ai menu per le grandi occasioni, in Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

le idee aprile 2012

Solo la pioggia tiene gli italiani a casa. Se c'è il sole, a Pasquetta scatta il rito del picnic e il 17% lo fa in modo ecosostenibile: prodotti biologici e tovaglioli ecologici (sulle baguette, la nuova linea Scottex). www.scottex.com

Servono anche per i pranzi al sacco pasquali i 400 milioni di uova e le 13 mila tonnellate di salumi che compriamo nella Settimana Santa. I pulcini sono di Città del Sole, confezione con chioccia e casetta a 34 euro. www.cittàdelsole.it

"Il mondo è il più bel posto al mondo in cui fare picnic", ha scritto il poeta Lawrence Ferlinghetti. Campo d'azione affascinante, ma un po' vago. Più concreto è il programma del FAI per la giornata di Pasquetta. Per grandi e bambini organizza picnic nelle sue proprietà più belle, dal Castello della Manta a Manta (CN) al Giardino della Kolymbetra nella Valle dei Templi di Agrigento. Info: www.fondoambiente.it

CESTINI CON LE RUOTE

Trasportare un cesto da picnic in bicicletta è un esercizio acrobatico. C'è una borsa (nella foto, 50 euro circa) che rende le cose più facili. Ha scomparti termici e spazi per posate e tovaglioli, piatti e bicchieri infrangibili. Si aggancia alla sella, a cavallo della ruota posteriore... e via! Per chi ama invece inoltrarsi a piedi fra campi e boschi c'è una novità. È inglese, si chiama "Gourmet Trotter": tre contenitori a cappelliera montati su una struttura a trolley con grosse ruote adatte ai manti erbosi, campi da golf compresi. I bauletti contengono piatti di ceramica, bicchieri di vetro, bottiglie. La cifra è però per picnic extralusso, oltre i 700 euro.
Per la borsa www.masitalia.com
Per il trotter www.gourmet-trotter.co.uk

foto Riccardo Lettieri

5 CERCHI PER LA FRUTTA

È ispirato ai cerchi concentrici che una goccia crea cadendo sulla superficie dell'acqua. "Fruity", il nuovo portafrutta Normann Copenhagen disegnato dalla svedese Charlotte Arvidsson, nasce dall'osservazione della natura, nella sua semplicità e perfezione. Assemblabile e smontabile in pochi passaggi, dimostra come, con un po' di fantasia, anche dall'umile legno compensato si possa dar vita a un oggetto bello e funzionale.
"Fruity" costa 20 euro.
http://normann-copenhagen.com

SCAMBI D'IDENTITÀ

Questo tartufo è un caviale...

Il "Perlage di tartufo" si trova in vasetti da 50 grammi e si conserva da 2 a 8 °C.

Il "Lingotto di Calvisius" è venduto in confezioni da 50 a 100 grammi. Si conserva tra 3 e 6 °C.

...e questo caviale è un tartufo. Le nuove tecniche di elaborazione degli alimenti, come quelle molecolari inaugurate nell'alta ristorazione da Ferran Adrià, non cessano di stupire. Soprattutto quando riescono a trasformare l'aspetto e la modalità d'uso dei cibi, senza toccarne gusto e proprietà nutrizionali. Anzi, a volte esaltandole. È questo il caso del caviale ridotto in "lingotti", essiccati con una tecnica nuovissima e segreta inventata dalla bresciana Agroittica (il più grande produttore di caviale al mondo). E del "Perlage di tartufo" (nero) prodotto, con un processo di sferizzazione, da Tartuflanghe, azienda di Alba. Così possiamo servire il tartufo con il cucchiaino di madreperla e grattugiare il caviale con il tagliatartufi. E soprattutto, gustare il sapore di entrambi fuoristagione, intatto.
www.agroittica.it www.tartuflanghe.it

NUOVO LOCALE A MILANO

Una pausa sotto il castagno

Tra le proposte di "Ottimomassimo", il cestino da picnic. www.ottimomassimogourmet.it

A due passi dai templi della gastronomia milanese, "Peck" e "Cracco", c'è un nuovo punto di ritrovo per gourmet. "Ottimomassimo" (via Victor Hugo 3, tel. 02.49457661, aperto 7-20, sabato fino alle 19, chiuso domenica) è un progetto dei fratelli Alemagna, che hanno intitolato il locale al bassotto del Barone Rampante di Calvino che viveva sugli alberi. Il nuovo bar-bistrot ruota proprio attorno a un castagno, i cui rami sfiorano i tavolini sul soppalco. Dalla cucina: culatello di Zibello, acciughe del Cantabrico, prosciutto Pata Negra, mousse e torte artigianali. Il motto: "Anche una pausa veloce può essere di qualità".

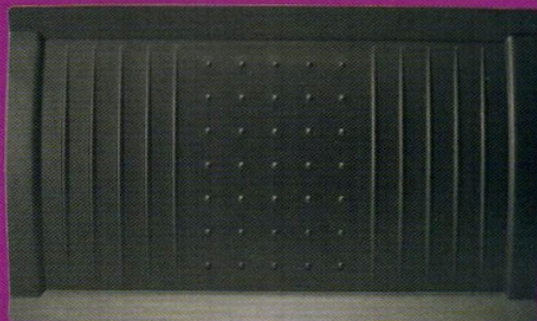
IN AGENDA

15-17 aprile
Gusto in scena a Venezia
Presso la duecentesca Scuola Grande di San Giovanni Evangelista grandi cuochi esprimono la loro creatività all'insegna del tema salutistico "Cucinare con, cucinare senza... sale". Nel fuori salone ristoratori e bacari (osti) deliziano il pubblico con vini e gastronomia veneziana.
www.gustoinscena.it

27 aprile-1 maggio
Veganfest
A Palazzo Mediceo di Seravezza (LU), in Versilia, "Nobili Scorpacciate Vegan", alta cucina vegana realizzata da chef internazionali per divulgarne piacevolmente le caratteristiche etiche e culinarie.
www.veganfest.it

foto Paolo Tonato, Riccardo Lettieri

Gli Speciali

Cosa rende un piatto Speciale?
La tua passione. E lo strumento giusto.

3 DOMANDE A GISELLA BORIOLI

Design Week di gusto

Il Temporary Museum for New Design è organizzato da Gisella Borioli di Superstudio Più. www.superstudiogroup.com

Milano, 17-22 aprile, Salone del Mobile. Il solito fermento creativo, soprattutto in via Tortona 27, indirizzo ormai storico del Superstudio Più, creatura polivalente dei giornalisti-editori Flavio Lucchini e Gisella Borioli. A lei abbiamo chiesto cosa succederà... e quanto cibo ci sarà!

Superstudio, l'evento più importante della Design Week? Sì, ci trasformiamo in Temporary Museum for New Design. Nella sezione Discovering esporranno 90 giovani: una cittadella sotterranea dei talenti.

Quanto spazio avrà la cucina? La LG espone una cucina concettuale in materiali innovativi. Lo studio Zaven e Giorgio Biscaro portano bottiglie, spremiagrumi, portafrutta ironici, leggeri, funzionali.

E i visitatori potranno anche mangiare? Abbiamo due ristoranti: il Dada Café, in via Tortona, e il Superstudio Café, nella sede in via Forcella 13, progetto di Michele De Lucchi. Per pranzare immersi nel design.

NAPOLI AI PIEDI

Al decimo piano dell'Hotel Romeo, sede un tempo della Flotta Lauro, il ristorante "Il Comandante" (via Cristoforo Colombo 45, Napoli, tel. 0810175001) è un omaggio ad Achille Lauro. Aperto di sera, si cena in vista del Golfo. Pura cucina napoletana: moscardini alla Luciana, pasta e fagioli. Ma anche crudo di gamberi con gazpacho bianco e tempura di parmigiana di melanzane. Conto: 75 euro. www.romeohotel.it

ENO AGENDA

1 aprile-31 maggio
Asparagi e vino
Da gustare nei ristoranti di Settequerce, Terlano e Vilpiano, in Val d'Adige (BZ). Info: Turismo Terlano, tel. 0471257164

28 aprile-1 maggio
Vini passiti e da meditazione
Sono esposti in una mostra mercato, con degustazioni guidate, nel palazzo Gonzaga di Volta Mantovana (MN). www.vinipassiti.com

29 aprile
Ombra delle mura
Nello splendido spazio storico del "Mat" di Solagna (VI), esposizione e degustazione di vini di 17 vignaioli artigianali italiani e sloveni. www.ombradellemura.it

Padelle saltapasta: il bordo alto facilita il movimento, evitando al cibo di cadere.

NUOVI TEGAMI

In aiuto al cuoco acrobatico

Si chiamano *sauteuse*: padelle dal bordo alto dentro alle quali gli chef professionali fanno "saltare" le pietanze. Indispensabile un agile movimento del polso, in mancanza del quale il cibo finirà sul pavimento o... sul cuoco. Per facilitare il gesto escono oggi attrezzi specifici, dalla curiosa forma asimmetrica: la "Padella saltapasta" (in rosso, Tescoma, 19,90 euro) e la "Boomerang Wok" (in grigio, Royal VKB, 99,95 euro). Utilizzandole, d'ora in poi eviteremo le brutte figure, imprimendo alla pasta atletici salti sui fornelli. In quanto al sapore, però, la responsabilità è ancora nostra.
www.royalvkb.com www.tescomaonline.com

FIOCCO BIANCO FRA LE TORTE

Una delle deliziose caratteristiche della "Tortapistocchi", un classico per gli amanti del cioccolato, è il tenebroso color cacao. Adesso la pasticceria fiorentina di via Ponte di Mezzo, che la produce, ha creato una "Tortapistocchi" chiara, di cioccolato bianco e crema di latte, con scorze di arancia candita e spezie. Morbidezza e cremosità restano le stesse della famosa sorella scura, ma con una nuova dolcezza e un fresco profumo agrumato.
www.tortapistocchi.it

CARNE AL FUOCO

BBQ con l'aiuto del sole

Fare una grigliata non è difficile: basta un po' d'attenzione per cuocere a puntino melanzane e costolette. Difficile, semmai, è accendere la griglia. Con il barbecue di Biogrì che cuoce a energia solare (in alluminio e legno, 180 euro) il successo è garantito e i cibi sono anche più salutari: sperate però che la giornata non sia nuvolosa. Più tradizionali, ma solo in apparenza, sono i barbecue proposti dal sito maremossoforzasette.it. Infatti, sono usa e getta, ideali per una gita in montagna. Sono composti da teglie di alluminio piene di carbonella e dotate di accenditore (dimensioni 25x30x5 cm, peso 6/700 g, da 4 euro). Vi raccomandiamo di usarli solo dove il fuoco è permesso, appoggiarli su un supporto e buttare la teglia nella raccolta differenziata.
www.biogri.com
www.maremossoforzasette.it

Il BBQ solare si può accendere ovunque, raggiunge i 230 °C e non fa fumo.

TITOLI GOLOSI

Ma le polpette della mamma...

Un libro piccolo, che va subito al sodo: *Polpette* (64 pagine, 11,50 euro) propone 28 ricette dolci e salate fatte con carne, pesce, riso, formaggio, cioccolato, corn flakes... Per tutte le occasioni, tutte le voglie e tutti i gusti, con particolare riguardo a quelli dei bambini, che delle polpette sono i veri appassionati. E dai ringraziamenti si capisce perché gli autori, Karen Fingerhut e Olivier Rouault, hanno scritto questo libro: le loro mamme e nonne li hanno cresciuti a indimenticabili polpette.
www.guidotommasi.it

DESIGN SOTTO L'UOVO

Il genio è semplicità. L'ha imparato la giovane (1976) designer Helen Kontouris, australiana di Melbourne, che per Alessi firma "Scoop", un oggetto quotidiano di grande pulizia e freschezza: il portauovo in acciaio inox 18/10 composto da piattino con alloggiamento per l'uovo e cucchiaio abbinato (28 euro). Leggero, essenziale, il kit rappresenta in tutte le sue parti la celebrazione della forma ovoidale. E della Pasqua.
www.alessi.it

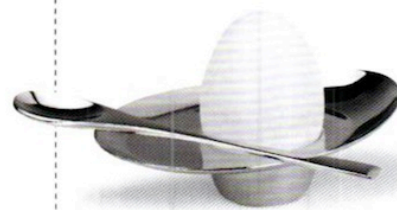



foto Riccardo Lettieri

DA 75 ANNI IL VINCENTE IN CUCINA

Per Informazioni: Bonetti S.p.A. - Via Delle Forze Armate, 320 - 20152 - Milano - Tel. 02 45.62.082 (6 linee r.a.)- Fax 02 48.91.07.69 E-mail: commerciale@bonettispa.it

Nuovi elettrodomestici per vivere meglio

Multifunzionali, efficienti, silenziosi, facili da pulire. Così devono essere oggi frigoriferi e cappe, lavastoviglie, forni e piani cottura. Ecco i modelli più all'avanguardia, che vedremo dal 17 al 22 aprile a EuroCucina, alla Fiera di Milano

Frigo

**FUNZIONI RAPIDE
SISTEMI ANTIBRINA
MODALITÀ
RISPARMIO**

ANTIBRINA EVOLUTO

È l'ultima evoluzione della tecnologia Fresh Frost FreeTM. La ventilazione multilivello evita la formazione di brina nel congelatore e al frigo garantisce giusta umidità e temperatura uniforme.
Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: RNA 38953 X - Prezzo consigliato: 1000 euro
www.electrolux-rex.it

RAPIDITÀ E RISPARMIO

Classe A+++, porta su porta, con funzioni Frostmatic (congelamento rapido), Coolmatic (raffreddamento rapido) e Holiday (modalità risparmio).
Azienda: AEG - Modello: FREDDO SCS 91800 F0 - Prezzo: da rivenditore
www.aeg-electrolux.it

PER SPAZI STRETTI

Alto 2 metri, largo solo 70 cm, in bianco, nero e titanio. Porta in vetro antishock e cassetti coolBox e crisperBox per carni e verdure.
**Azienda: Siemens - Modello: EXTREME
Prezzo consigliato: 1929 euro**
www.siemens.it

Per fare ghiaccioli di frutta fresca basta frullare la frutta, metterla negli stampi di Tescoma e congelare. Il set in plastica colorata di 6 stampi con supporto costa 9,90 euro.
www.tescomaonline.com

FRUTTA E VERDURA A ZERO GRADI

Un ampio vano per frutta e verdura alla temperatura controllata di 0 °C è la caratteristica di questo frigorifero con 4 ripiani in vetro e No Frost anche per il congelatore.
Azienda: FRANKE - Modello: FCT 480 NF XS A+ - Prezzo: 1898 EURO
www.franke.com

Premium One di WMF è la nuova serie di pentole con tecnologia Cool+: elementi di silicone interrompono la trasmissione del calore dalla pentola ai manici, che non si riscaldano. Pentola da 20 cm ø con coperchio a 130 euro. www.wmf.it

LA COMANDI CON UN DITO

A parete, in acciaio, larga 90 cm, con motore da 260 W. Aspirazione intensiva a spegnimento automatico. Indicatore luminoso di saturazione filtri. Comandi Direk Touch: basta appoggiare un dito sul display.
Azienda: AEG - Modello: STREET X 99384 MV0 - Prezzo: da rivenditore
www.aeg-electrolux.it

Cappe

PICCOLE E POTENTI CON FILTRI EFFICIENTI

ASPIRAZIONE HI-TECH

Elegante ed essenziale, lavora un motore di 145 W a tre velocità. Illuminazione a 2 lampade alogene e filtro antigrasso lavabile.
Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: CAV 941 X - Prezzo: da rivenditore
www.electrolux-rex.it

COME UN QUADRO ALLA PARETE

Montabile su parete o colonna di evacuazione fumi, questa cappa con frontale in vetro concentra l'aspirazione dell'aria ai bordi. Silenziosa e facile da pulire.
Azienda: WHIRLPOOL - Modello: OMEGA MIRROR AKR 811 - Prezzo: da rivenditore
www.whirlpool.it

UN PICCOLO CRISTALLO NERO

Sta in 60 centimetri quadrati la cappa da muro filtrante a tre velocità + intensiva, in cristallo nero. Aspirazione perimetrale potenza 250 W. Illuminazione alogena.
Azienda: FRANKE - Modello: MARIS FMA 605 BK - Prezzo: da rivenditore
www.franke.com

CUBO ANNI SESSANTA

Due gusci che si incastrano e formano un cubo di 35 cm di lato danno a questa cappa una forma vintage. Ma il cuore è tecnologico e la superficie aspirante si sviluppa su tre lati.
Azienda: ELICA - Modello: 35CC-3-LOW
Prezzo: da rivenditore
www.elica.it

FANTASCIENZA AL MURO

Ha un design che ricorda gli Ufo questa cappa aspirante a ricircolo. Da parete, in vetro nero e lamiera zincata, ha comandi touch su vetro a led e 3 livelli di potenza più un livello intenso. È larga 90 cm.
Azienda: MIELE - Modello: DA 7090
Prezzo consigliato: 2420 euro
www.miele.it

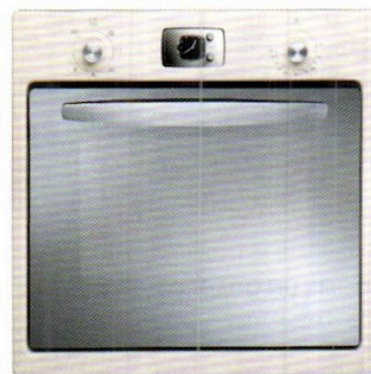
Forni

MULTIFUNZIONE FACILI DA PULIRE CON SPORTELLI SORPRENDENTI

IMPOSSIBILE SBATTERE LA PORTA

Il sistema Velvet ClosingTM rallenta e rende silenziosa la chiusura dello sportello, con triplo vetro ipotermico. Ha 9 funzioni + riscaldamento rapido.
Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: FQ 202 NEV - Prezzo: da rivenditore
www.electrolux-rex.it

TUTTO VETRO RÉTRO

I forni multifunzione Trend Line Vintage, color panna o bordeaux, hanno un sistema di pulizia all'avanguardia. Infatti dispongono di una nuova controporta brevettata "tuttovetro", liscia e senza interstizi, smontabile e rimontabile in sicurezza ruotando due clip di fissaggio.
Azienda: FRANKE - Modello: TL 65 M PW - Prezzo consigliato: 920 euro
www.franke.com

Le pirofile Color Cassis di Le Creuset (da 16,90 a 28,90 euro cad.) e i ramequin (12,90 euro cad.) senza nichel e con smaltatura a vetro garantiscono una pulizia perfetta. www.lecreuset.com

E LO SPORTELLO SCOMPARE!

Basta una leggera rotazione della maniglia e lo sportello di questo forno scompare silenziosamente sotto il vano.
Azienda: Neff - Modello: MAXI SLIDE & HIDE® BP46E74N1 - Prezzo consigliato: 1929 euro
www.neff.it

SEMPRE PULITO

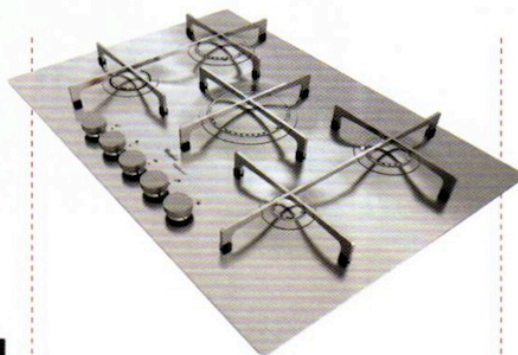
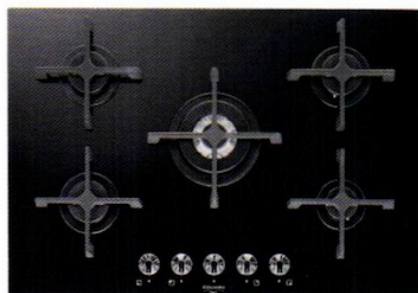
Multifunzione, autopulente con ben 3 programmi di pirolisi, due tipi di ventilazione, 5 livelli di posizionamento teglie, porta fredda, termosonda e spegnimento di sicurezza.
Azienda: AEG - Modello: BP7314071M
Prezzo: da rivenditore
www.aeg-electrolux.it

LA VENTOLA È ANTISCHIZZO

Lo sportello in vetro facile da pulire, 8 modalità di cottura, parete posteriore autopulente e ventola antischizzo.
Azienda: MIELE - Modello: H 5241 B
Prezzo consigliato: 1675 euro
www.miele.it

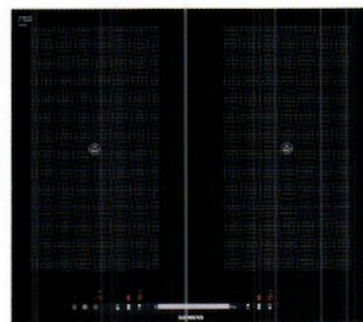
foto Alessandro Bon

MINIMAL DESIGN

I piani di cottura Gas on Glass in cristallo temperato bianco o nero hanno 5 fuochi con griglie in ghisa a schematica sezione quadrata. Le manopole con profilo trasparente hanno accensione integrata.
Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: PVN 750 UOV - Prezzo: da rivenditore
www.electrolux-rex.it

FUOCO PERPENDICOLARE

Whirlpool ha ridisegnato il bruciatore: con la fiamma che esce perpendicolarmente dal piano (finora fuoriusciva a 30 gradi rispetto al fondo della pentola) si risparmia energia. Il design piatto offre poi la massima facilità di pulizia.
Azienda: WHIRLPOOL - Modello: IXELIUM AKT 798 IXL - Prezzo: da rivenditore
www.whirlpool.it

DICE STOP AL TROPPO CONSUMO

Piano cottura a induzione con 4 zone a rilevatore di pentola e 2 zone di cottura continua. Il Power Management entra in funzione per limitare l'assorbimento elettrico.
Azienda: SIEMENS - Modello: EH675MV11E Prezzo consigliato: 1600 euro
www.siemens.it

Piani cottura

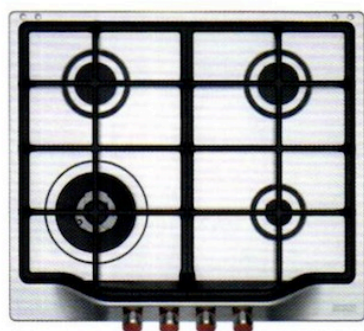
CON O SENZA FIAMME E CON SUPERFICI ARTICOLATE

MASSIMA FLESSIBILITÀ

Nuovo piano a induzione sfruttabile a zone: una al centro per pentole grandi e due laterali Flex Induction, ognuna utilizzabile separatamente o in soluzione di continuità.
Azienda: NEFF - Modello: LEXINDUCTION T44T97N0 - Prezzo consigliato: 2656 euro
www.neff.it

foto Wolfgang Riess

CHE BEI POMELLI ROSSI

I 4 fuochi del piano cottura si accendono con la nota di design di 4 manopole bordeaux, dotate di accensione elettronica integrata. Dimensioni 59x51 cm, due griglie in ghisa.
Azienda: FRANKE - Modello: FHTL 604 3G TC BD C - Prezzo consigliato: 785 euro
www.franke.com

Fa parte di Sinuosa, la nuova linea di Lagostina con rivestimento in ceramica senza pfoa, piombo e cadmio, questo wok (25,90 euro) che resiste alle alte temperature.
www.lagostina.it

FA SEMPRE LA SPIA

Piano a induzione con 4 zone di cottura e 14 livelli di potenza. Ha spie di segnalamento di calore residuo e Öko Timer per il loro sfruttamento. Un segnalatore acustico avvisa il fine cottura e c'è lo spegnimento automatico di sicurezza.
Azienda: AEG - Modello: MAXISENSE AMBHK 884400XG - Prezzo: da rivenditore
www.aeg-electrolux.it

NON SI SENTE MA LAVORA

È la lavastoviglie più silenziosa del mercato nonostante abbia 4 mulinelli di acqua: 2 tradizionali, uno satellitare a doppia rotazione e uno montato su cielo vasca.
Azienda: AEG - Modello: PROCLEAN F 99009 M0P - Prezzo: da rivenditore
www.aeg-electrolux.it

Va in lavapiatti il servizio Farmers Spring di Villeroy & Boch, con galletti, gallinelle e uova su tazze, scatole, ciotole, barattoli, piccole brocche, piatti piani e fondi. Da 17,90 euro per il piatto da dessert. www.villeroy-boch.com

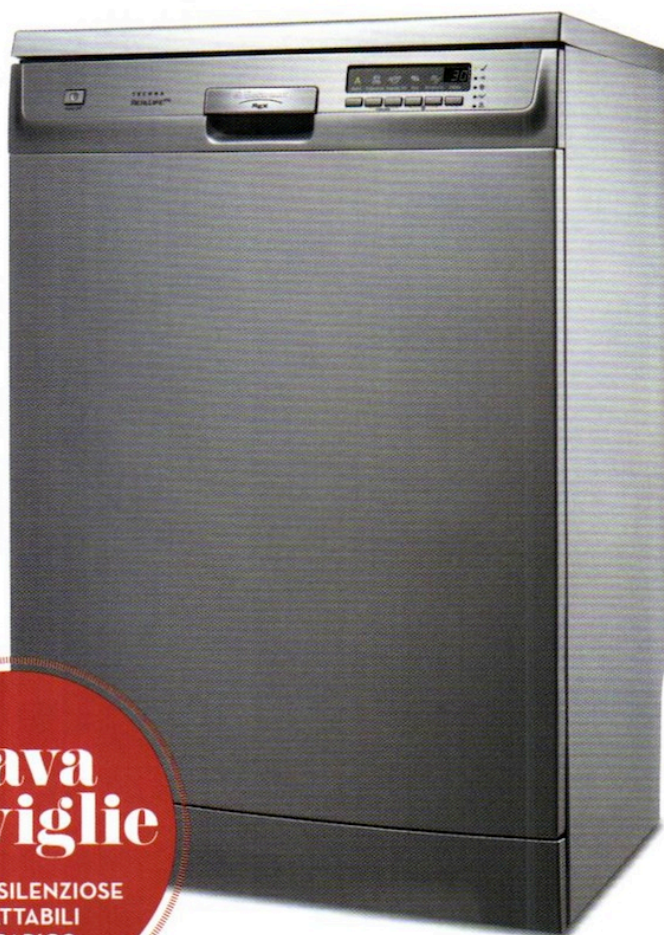
ASCIUGA CON ARIA DI FESSURA

Questa lavapiatti di classe A+++ usa solo 6,5 litri di acqua, sciacqua con temperature controllate e a fine ciclo un dispositivo apre lentamente la porta di alcuni centimetri per facilitare l'asciugatura.
Azienda: SMEG - Modello: STA6439L2
Prezzo: da rivenditore
www.smeg.it

Lava stoviglie

MOLTO SILENZIOSE ADATTABILI AL CARICO

RIDUCE I CONSUMI DI UN TERZO

Ha una vasca taglia XXL alta 55 cm questo modello con quattro programmi più ammollo e mezzo carico automatico. Cesti adattabili con settori reclinabili. Può essere alimentata con acqua calda, riducendo i consumi del 35%.
Azienda: ELECTROLUX REX - Modello: RSF 6685 XR - Prezzo: da rivenditore
www.aeg-electrolux-rex.it

PORTA IN DOTE UN TERZO CESTO

Nove programmi con 4 temperature di lavaggio per 14 coperti. Un sensore adatta il ciclo di lavaggio al grado di sporco. È dotata di un terzo cesto per posate e piccole stoviglie.
Azienda: FRANKE - Modello: FDW 614 DHE
Prezzo consigliato: 1692 euro
www.franke.it

PER FAMIGLIE NUMEROSE

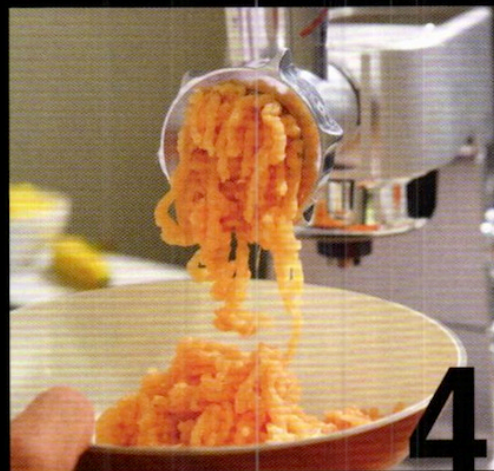
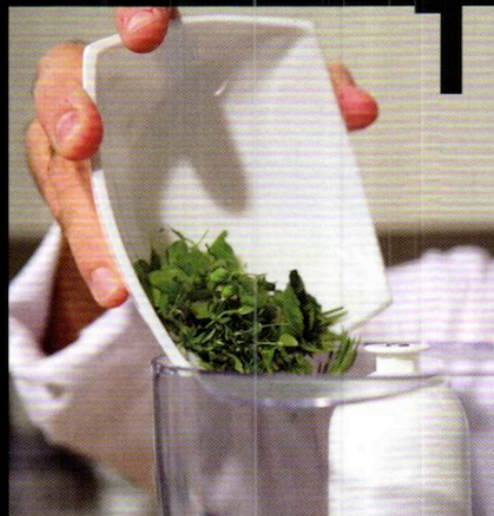
Ha tre carrelli di carico, tre docce rotanti, lavaggio a zone escludibili (sopra/sotto), 6 programmi per 14 coperti.
Azienda: BOMPANI - Modello: BOLF14B/E
Prezzo consigliato: 499 euro
www.bompani.it

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

Cooking Chef prepara e cucina per te!

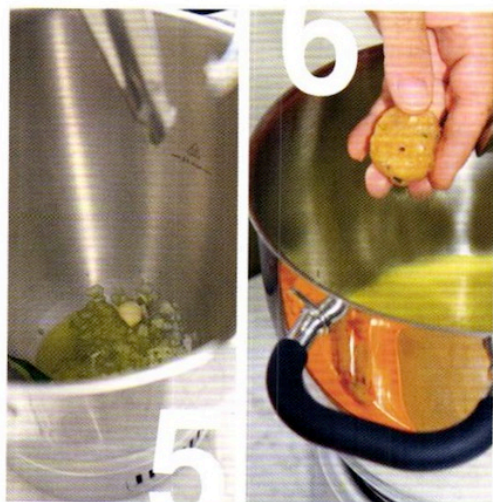
Bocconcini di pollo al curry e frutti tropicali, serviti con risotto alle erbe aromatiche

Ingredienti per 4 persone

- 600 g petto di pollo
- 200 g riso Arborio
- 120 g Parmigiano Reggiano
- 100 g vino bianco secco
- 80 g olio extravergine di oliva
- 80 g burro
- 40 g cipolla bianca
- 2 l brodo vegetale
- 10 g curry in polvere, varietà Madras
- 5 g erba cipollina, rosmarino, timo, santoreggia
- 5 g zenzero fresco
- 1 foglia d'alloro
- 1 spicchio aglio in camicia
- 1 banana
- 1 ananas
- mezzo mango
- sale e pepe nero

Numero verde 800 20 23 23

Seguici su

www.kenwoodclub.it

KENWOOD
CREATE MORE

> Collocare il **food processor** con la sua lama nella presa superiore del Cooking Chef e tritare separatamente le erbe aromatiche, la cipolla e per ultimo la frutta tropicale.

> Montare il **tritacarne con la trafila fine** nella presa frontale e macinare il petto di pollo direttamente dentro a una ciotola; condire la carne con sale, pepe, olio extravergine d'oliva, una spolverata di erbe aromatiche, poca cipolla e lo zenzero grattugiato. Con l'impasto ottenuto preparare delle piccole polpettine schiacciate, di 3 cm di diametro e metterle in frigorifero a riposare.

> Inserire il **gancio a mezzaluna** per la cottura e nel recipiente di acciaio inox aggiungere la cipolla tritata, l'aglio in camicia, la foglia d'alloro e un filo d'olio extravergine; far soffriggere a 140°C per 2 minuti, impostando la fase di mescolamento sul 1. Aggiungere la frutta tropicale e il curry continuando a rosolare per altri 3 minuti, spostando sul 2.

> Sfumare con g 50 di vino bianco; far evaporare e aggiungere 1 litro di brodo vegetale. Continuare la cottura per altri 20 minuti a 100°C e impostare la fase di mescolamento sul 3. Regolare di gusto con sale e pepe.

> Quando la salsa sarà cotta versarla nel **frullatore con caraffa in acciaio inox** e frullarla al massimo della velocità fino a renderla il più fine possibile; rimetterla nuovamente nel recipiente inox e riportare a bollore a 100°C, sempre mescolando col **gancio a mezzaluna** per la cottura, fase di mescolamento sul 3.

> Montare lo speciale **gancio con spatola a spirale** e cuocere i bocconcini direttamente nella salsa al curry, portata a bollore, per 3 minuti a 100°C, fase di mescolamento sul 3.

> Collocare nella presa frontale la **grattugia a rulli** e grattugiare il Parmigiano Reggiano. Nel recipiente inox con il **gancio a mezzaluna** per la cottura versare un filo d'olio extravergine d'oliva e poco burro, metà della cipolla tritata e soffriggere a 120°C per 2 minuti impostando la fase di mescolamento sul 2.

> Aggiungere il riso Arborio e farlo tostare per 2 minuti, quindi sfumarlo col vino bianco rimasto; lasciar evaporare e aggiungere 600 g di brodo, tutto in una volta. Impostare la temperatura a 98°C, il timer a 15 minuti e la fase di mescolamento sul 3.

> A cottura ultimata aggiungere una manciata di erbe aromatiche e mantecare il risotto col burro, l'olio extravergine di oliva e il Parmigiano grattugiato. Distribuire la salsa sul fondo del piatto, disporre al centro il risotto e completare con i bocconcini di pollo.

Questo uovo non è di gallina

...ma di cioccolato. Si mangia a Pasqua. Costa più delle normali tavolette perché è riccamente confezionato e contiene una sorpresa. Ed è squisitamente italiano. In pochi giorni, ne consumeremo 14 mila tonnellate!

TESTO MARIA TATSOS

C'è chi ha scelto di dichiarare il suo amore con un anello di brillanti facendolo racchiudere in un lussuoso uovo di Pasqua firmato Armani. E c'è chi vuole stupire familiari e amici con una creazione artigianale simile a un'opera d'arte, che quasi dispiace dover mangiare. Quella dell'uovo di cioccolato è una storia tutta italiana, che si rappresenta ogni anno in vari scenari: dallo scaffale del supermercato, dove si trova la produzione industriale, alle pasticcerie, fino ai laboratori che creano autentiche preziose uova-scultura personalizzabili.

L'uovo magico che non conosce crisi

La tradizione dell'uovo pasquale di cioccolato, cavo e con sorpresa, è un'esclusiva made in Italy. Nei paesi del Nord Europa dove la Pasqua è una celebrazione importante, come la Francia o la Germania, esistono piccole uova di cioccolato ripiene e animali in cioccolato, come il coniglietto. Vengono nascosti in giardino e adulti e bambini si divertono a cercarli. Un'azienda storica, la svizzera Lindt, ha iniziato a produrre il suo Gold Bunny (vedi a pag. 157), il coniglio dorato con il campanellino

A fianco
Uova decorate, marmorizzate, con personaggi di marzapane della Pasqualina di Bergamo, www. lapasqualina.it

amatissimo anche in Italia, nel 1952: secondo la leggenda, il maître chocolatier voleva consolare la sua bimba, rattristata per aver visto in giardino un coniglietto, poi fuggito... Nello stesso periodo, nell'Italia dal benessere crescente inizia a svilupparsi la produzione dell'uovo cavo di cioccolato. Oggi è diventato un oggetto magico, e non conosce crisi. Secondo Aidepi, l'Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane, nell'ambito della produzione globale di cioccolato in Italia, pari a quasi 430 mila tonnellate (ultimo dato disponibile, relativo al 2010), le uova pasquali "pesano" 14 mila tonnellate, per un valore di circa 553 milioni di euro (dal conto sono escluse le uova artigianali). La produzione non è cresciuta rispetto all'anno precedente, ma non è neppure calata. E il valore in euro è salito del 3%.

Se c'è la griffe, è Pasqua anche tra gli emiri

Fra tutte le tipologie di cioccolato, quella dell'uovo pasquale è una delle più costose, anche quando si impiega cioccolato della stessa qualità usata per altri prodotti. "Per capire perché, bisogna tenere conto delle difficoltà di esecuzione", spiega Davide Ferrero, presidente di Chococlub, associazione italiana amatori cioccolato. "Si tratta di un corpo cavo delicato, che va accoppiato. Poi, c'è il costo del packaging, spesso manuale: fogli, nastri, roselline, fermagli e tutto questo ha un prezzo". Anche il trasporto ha voce in capitolo. "Le uova fanno volume e il trasferimento è meno efficiente e dunque più costoso di quello delle tavolette", commenta Pierluigi Gallo, direttore marketing di Caffarel, storico marchio piemontese. Poi, c'è la sorpresa, che fa leva sulla componente ludica ed emotiva dei consumatori. Nel caso del pubblico adulto, incide parecchio sui costi finali: nel settore, c'è una vera e propria guerra a colpi di creatività per ideare le proposte più originali e raffinate. Qualche esempio? Caffarel propone varie creazioni primaverili di Thun. La cioccolateria artigianale torinese Guido Gobino quest'anno lancia lo SmartEgg, con due sorprese: una interna e un'altra da scoprire fotografando il QR code nella confezione. Perugina, per festeggiare il suo 90esimo compleanno, nell'uovo Baci Perugina Classico e nel Baci Limited Edition inserisce 4 Baci e una sorpresa dei Maestri Orafi Veneti, e chi è davvero fortunato può trovare anche un voucher Alpitour.

Per i più modaioli, c'è anche l'uovo di Pasqua griffato. Su quello di Armani campeggia la A del logo a contrasto, e la sorpresa è firmata dallo stilista. Giraffate o zebrate sono invece le uova di Roberto Cavalli, che racchiudono una spilla gioiello o un foulard dell'omonimo brand. Il nome dello stilista fa da traino anche in luoghi dove le probabilità di vendere uova pasquali parrebbero poche. Cavalli, per esempio, lo scorso anno ha ricevuto un ordine importante da un cliente degli Emirati Arabi, che le ha utilizzate come bomboniera.

Di segno opposto sono altre proposte, più adeguate al tempo della crisi. "Nella nostra Chocoteca di Vigevano si può scegliere fra un pack a bassissimo costo, trasparente, oppure un sacchetto più elegante riutilizzabile per il bagno o come portatrousse", dice Ferrero di Chococlub. Anche Lindt nella collezione Lindor Oriental propone tre oggetti riusabili: una cappelliera, una borsina in tessuto e una ciotola bicolore. Vasetti in vetro, astucci e borsine accompagnano anche alcune proposte Perugina vendute nei negozi specializzati.

Scuoti l'ovetto e torna bambino

È un gesto che abbiamo fatto tutti: prendere l'uovo e scuoterlo, per sentire se c'è e quanto è grande la sorpresa. In grandi e piccini, basta il semplice rumore per far nascere l'aspettativa e l'emozione. E non solo a Pasqua: da qualche decennio l'uovo di cioccolato si è destagionalizzato. Sembrava una scommessa impossibile (l'uovo è un prodotto delicato, da conservare non oltre i 22 °C), e invece Michele Ferrero c'è riuscito nel 1974 con Kinder Sorpresa: un ovetto dal formato-merenda che sposa cioccolato al latte e cioccolato bianco, con un packaging allegro e il valore aggiunto di una sorpresa sempre diversa (vedi nel box a fianco). In una parola: irresistibile. Anche per quanto riguarda le "vere" uova di Pasqua dedicate ai bambini, la conquista del piccolo consumatore si gioca tutta sulla seduttività della sorpresa e della confezione. Un elemento vincente è l'abbinamento a un personaggio dei cartoon, che ispira anche la sorpresa. Ferrero ha scelto Tweety, Hello Kitty, le PopPixie e i Morbidotti per le bambine, mentre ai maschi propone i Supereroi, i personaggi Looney Tunes e le Hot Wheels. Caffarel punta quest'anno su Bambi e il coniglio Tippete, e disneyani sono anche le Principesse, Handy Manny e Minnie legati alle proposte Nestlé, che per i maschi include anche i mostri Bakugan. Poi c'è l'uovo muccato Caffarel, che davvero offre un tuffo nel passato: nel bicchierino si trova un meccanismo sonoro che, scosso, riproduce il muggito di una mucca. I bambini degli anni '60 e '70 lo riconosceranno di sicuro.

SORPRESE D'ORO E DI PLASTICA

Da dove viene l'idea dell'uovo con sorpresa? L'ispirazione più celebre è quella delle uova-gioiello Fabergé che, come matrioske, contenevano vari oggetti preziosi. Il primo fu commissionato a Peter Carl Fabergé nel 1885 dallo zar Alessandro III di Russia come cadeau di Pasqua per la moglie. Il gioielliere francese aveva scelto l'uovo non a caso: già da secoli, fra i cristiani era simbolo della rinascita dell'uomo in Cristo e dunque legato alla Pasqua. Fino al 1917, le uova Fabergé furono un appuntamento pasquale fisso della corte zarista, nonché oggetto di culto. Dall'oro alla plastica: 90 anni dopo Fabergé è arrivata la Ferrero a fare della sorpresa il vero atout delle uova. Non ninnoli qualsiasi, ma giochi intelligenti, tutti creati in esclusiva per la Casa di Alba, che stimolano la manualità del bambino. Il successo di Kinder Sorpresa è clamoroso e ha varcato i confini italiani: con i prodotti realizzati in un solo mese, dicono alla Ferrero, si potrebbe lastricare piazza Tienanmen a Pechino. Dietro a questi risultati, c'è un team di esperti di marketing. Ogni anno vengono lanciate 140 nuove sorprese e ogni mese si lavora su 30 idee, testate e analizzate da otto Istituti europei per garantire la massima sicurezza.

foto Camera press-Contrasto

Bimbi cicciottelli? Meglio di no

Nel primo anno di vita si decide lo stato di salute di un bambino e lo svezzamento è il momento più delicato. Parole d'ordine: latte materno almeno fino ai sei mesi, alimenti variati, no a zucchero e sale. E poche proteine, per restare belli e magretti

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

Bambini cicciottelli, ciccioni, obesi: le statistiche più recenti dicono che il 34% dei nostri figli, tra gli 8 e i 9 anni, è sovrappeso. Il problema è da affrontare prima che arrivino a quell'età: dal momento dello svezzamento.

Le cellule adipose si formano a 1 anno

L'idea che i bimbi grassi siano anche sani è difficile da sradicare. Ma sono ormai passati i tempi in cui i pediatri suggerivano di stare abbondanti con le proteine, i "mattoni" dell'organismo: oggi si sconsiglia di eccedere con l'apporto proteico, soprattutto nei primi mesi di vita. Basta dunque con il rimpinzarli di carne, prosciutto e formaggio perché "devono crescere"! Monitorando per 10 anni la crescita di oltre 60 bambini dell'area milanese, i ricercatori si sono resi conto che un apporto elevato di proteine nel primo anno predispone fortemente al sovrappeso con lo sviluppo dell'età, in quanto sarebbe correlato alla formazione di un maggior numero di cellule adipose nell'organismo. Durante lo svezzamento la quota proteica non dovrebbe coprire più dell'8-9% del totale calorico giornaliero.

Alla conquista dei nuovi cibi

Lo svezzamento è un periodo delicato, una fase determinante per costruire un corretto rapporto con il cibo e porre le basi per una crescita sana. Proviamo a metterci nei panni di un piccino che per mesi ha succhiato il latte della sua mamma, abbracciato e coccolato come mai gli capiterà più nella vita. Un bel giorno, all'improvviso, si trova seduto, con un buffo bavaglio addosso, e davanti una cosa insolita che del latte non ha né il sapore né la consistenza. E... cos'è quest'affare duro e freddo che la mamma gli avvicina alla bocca? Non si può più nemmeno succhiare, ma bisogna inventare nuove acrobazie con la lingua per riuscire a deglutire! Be'... saremmo contenti noi al suo posto?

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

LE BUONE REGOLE DELLO SVEZZAMENTO

Mangio troppo per far felice mamma
Le prime difficoltà dello svezzamento non devono generare ansia. Il piccolo non ha voglia di mangiare a pranzo? Mangerà a cena! Se la mamma tradisce irritazione di fronte al rifiuto del cibo, trasmette l'idea che il bimbo debba mangiare per farla felice, anziché per soddisfare un proprio bisogno: il cibo assume così una valenza emotiva che non dovrebbe avere. Da evitare sono i giochetti tesi a distrarre il piccolo e ingozzarlo a tradimento. Il modo migliore di aiutare il bimbo nello svezzamento è avere pazienza e rispetto dei ritmi naturali: imparare a scoprire consistenze prima dense, poi grumose e infine solide, così come apprezzare nuovi sapori e odori, sono conquiste importanti. Proprio per sottolineare la necessaria gradualità di questo processo, si è introdotto il concetto di "alimentazione complementare", a indicare quella che, dopo i sei mesi, va a integrare l'assunzione di latte (da mantenersi comunque a lungo, se possibile) sino a sostituirla completamente.

Non solo frutta, ma con prudenza
Un tempo i pediatri suggerivano di introdurre l'alimentazione complementare secondo una sequenza rigida, lasciando per ultimi gli alimenti a rischio di allergia, come pesce e uova. Le ricerche più attuali invece indicano che lo svezzamento può essere condotto in modo più elastico: si può iniziare dal sesto mese con cibi variati, e non solo la classica frutta, rispettando la progressione naturale della capacità di deglutizione del bambino. Così come si consiglia comunque prudenza a ogni nuovo assaggio, proponendone piccole quantità, in modo da cogliere subito eventuali reazioni negative. In pratica tutto questo significa: iniziare con ogni tipo di alimento, ma in pappe sufficientemente fluide e di gusto né troppo dolce né troppo salato. E mai eccedere con le fonti proteiche di origine animale. Checché ne dicano le nonne...

SÌ

LATTE MATERNO FINO AL 6° MESE
L'alimentazione solida è più nutriente del solo latte? Niente affatto: lo dice l'Organizzazione mondiale della sanità, che consiglia esclusivo allattamento naturale fino al 6° mese. In ogni caso lo svezzamento non va iniziato prima del 4°.

L'IMPORTANZA DELL'ACQUA
I bambini hanno bisogno di bere più degli adulti e a volte il pianto segnala proprio la sete. L'acqua facilita anche la deglutizione e a tavola non deve mai mancare. È preferibile quella minerale naturale con basso contenuto di sali.

PROPORRE SAPORI NUOVI
E se vengono rifiutati? Il comportamento migliore è la ripetizione: si ripropone l'alimento nuovo a distanza di pochi giorni e senza forzature. A poco a poco diventa famigliare al piccolo, che si dimostra più disponibile all'assaggio.

GIOCARE CON LA PAPPA
Il bimbo che immerge le mani nella pappa o che ci batte sopra il cucchiaio sperimenta il piacere di dominare la materia. Ovviamente bisogna porre qualche limite... per non impazzire.

NO

LATTE VACCINO PRIMA DEI 12 MESI
Fino all'anno di età non è adatto. Anche se i piccoli di 6-7 mesi sembrano tollerarlo senza disturbi, lo fanno comunque a prezzo di un grande impegno dell'organismo. Dall'anno in poi, il latte di mucca diventa essenziale.

IL SALE NELLA PAPPA
Soprattutto all'inizio dello svezzamento è meglio non metterlo. Si evita di introdurre la scorretta abitudine di mangiare troppo salato e di sovraffaticare i reni non ancora al pieno della loro efficienza.

FORZARLO SE NON VUOLE
I bambini sono dotati di un efficace meccanismo di autoregolazione e se dimostrano di non voler più la pappa è perché hanno mangiato a sufficienza. Forzarli vuol dire farli soffrire e innervosirli.

ADDOLCIRE LA PAPPA
Il dolce è l'unico sapore gradito ai piccoli: non è il caso di incentivare questa preferenza intingendo la frutta nel miele o aggiungendo zucchero alle pappe. Meno dolci mangiano e meglio è.

Illustrazioni Karin Kellner/2DM, Olipia Zagnoli. Foto Getty Images

Pranzo di Pasqua, festa di primavera

Fiori e uova come esige la tradizione, in decorative composizioni "fai da te" facilmente realizzabili. Per apparecchiare con elegante praticità, fresca naturalezza e qualche accento rétro

FOTO ALVISE SILENZI STYLING CRISTINA MERCALDO

In entrambe le foto Piatti "Vecchio Ginori" (Richard Ginori, da € 36). Posate in acciaio "Michelangelo" e "Diana Ice" con decori al laser (Mepra, i set di 24, € 109 ca. e 455). **Nella pagina accanto** Brocca (Zara Home, € 45,99) e portalumi a stelo in vetro (Curiosità, € 8,50 cad.) con uova e tessuti di Telerie Spadari. Bicchierino intagliato con uovo in ceramica (Abito Qui, € 70 e 8). Tovaglioli "Bon" in lino (Society by Limonta, € 125 la conf. da 6). **In questa pagina** Bicchiere per acqua e calici (Zara Home, rispett. € 4,99, 5,99 a sin. e 3,99). Coppa in vetro (fiorirà un giardino®, € 22,50). Vasetti in coccio (La Fabbrica del Verde). Coniglietto in grès (Linea Sette, € 29,70), tovaglioli in lino (Coin Casa, da € 3,50) e brocca (Sia Home Fashion, € 29, 70).

Piatti e ciotole "Scorza tonda" e "Gusci" (Rina Menardi, da € 22 a 50). Posate in acciaio con manico brunito (Sia Home Fashion, € 116 il set di 24). Bicchiere (nel piatto) e calice (Zara Home, € 3,99 e 5,99); candelabro (Abito Qui, € 15) e mezzocalice pantografato (Mikasa, € 9). A sin., brocca e portacandela (Ikea, € 5,03 e 7,05); ciotola ad alzata (Abito Qui, € 35). Runner in lino "Arezzo" (C&C, € 177/m).

Decorazioni: ecco come farle

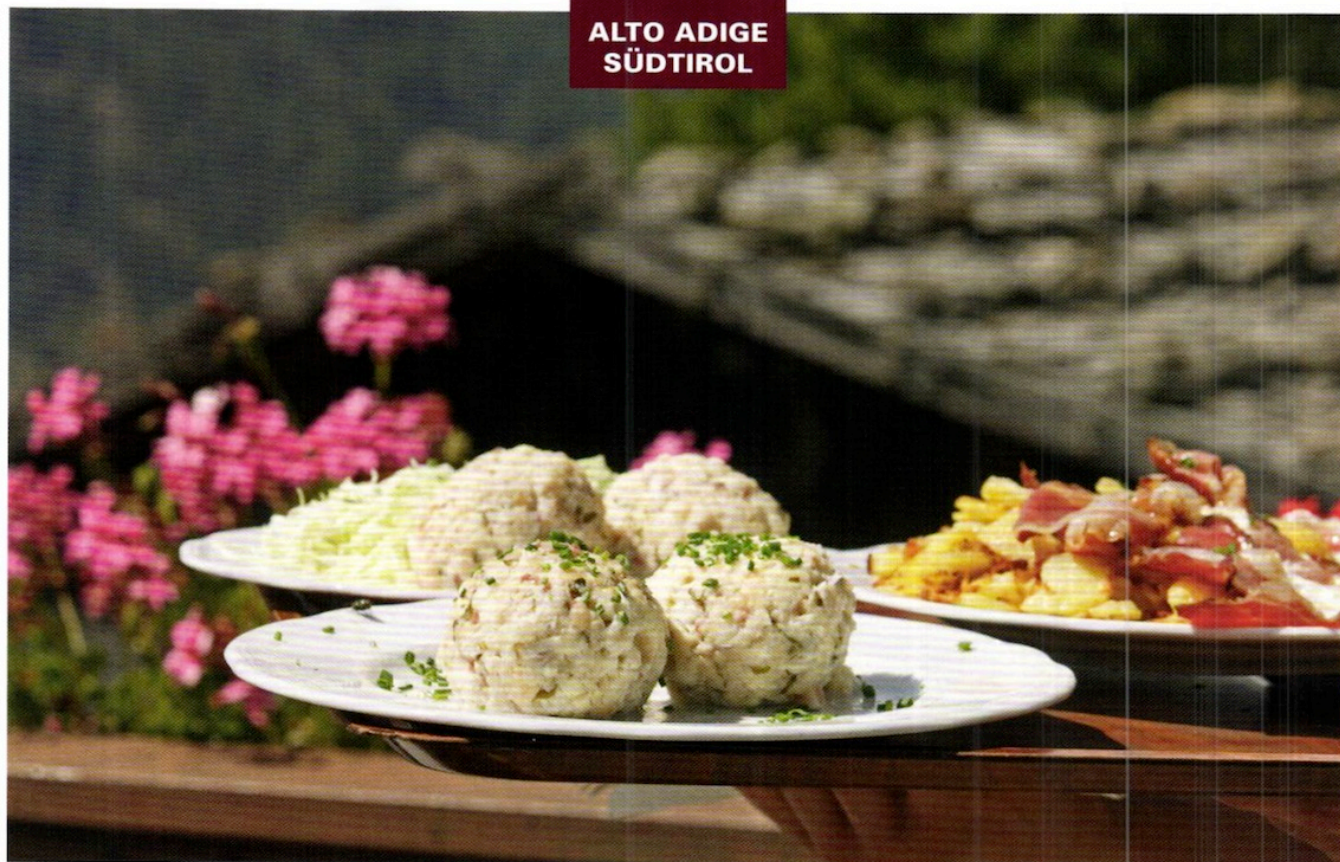
Per il mazzo di pag. 38 servono dei portalumi a stelo lungo, in cui mettere le uova avvolte in stoffa. Fissate la stoffa ai portalumi e alle uova con colla a caldo.

A pag. 39 abbiamo usato erba gatta e vasetti di coccio con un diametro max di 10 cm, perché le uova non sprofondino.

Per le decorazioni di pag. 40 occorrono un kit svuota uova (lo trovate in cartoleria), passamaneria, cordino, un bastoncino di ceralacca e un timbro. Su un foglio di plastica spesso sciogliete la ceralacca, marchiatela e fatela asciugare. Non mettete la ceralacca sulla fiamma, altrimenti annerisce, ma sbriciolatela in un cucchiaino e scioglietela sulla fiamma di una candela. Fate una cinturina di passamaneria alle uova. Con qualche goccia di ceralacca incollate il marchio di ceralacca all'uovo e al nastro. Le uova da appendere vanno svuotate, poi allargate i fori ai due poli e fatevi passare un lungo occhiello di cordino. Annodate il cordino in corrispondenza di uno dei due fori e fermatelo con una goccia di colla a caldo. Il resto dell'occhiello servirà per appendere l'uovo.

Le foglie di questa pagina sono state ritagliate da un cartoncino e fissate con gocce di colla a caldo. Con foglie e fiori freschi è meno facile e rischiano di appassire durante il pranzo.

Nelle dida trovate le citazioni degli oggetti utilizzati.

Piatti "Blanc Grès" (fiorirà un giardino®, da € 10,50 a 14,50). Zuppiera con manici oro e posate con manici in melammina (Abito Qui, € 250 e 25 il posto tavola). Mini calici (Zara Home, da € 2,99) e portauovo di coll. privata. Tovaglioli "Bon" in lino (Society by Limonta, € 125 la conf. da 6). Runner in lino "Laveno" (C&C, € 218/m) e, sulla sedia, tovaglia "Boryk" (Zara Home, € 45,99). Tavolo e sedia del servizio (Ikea, € 180,49 e 17,13), tenda in lino "Castellino Twill Barré Maché" (C&C, € 249/m), fiori Sia Home Fashion.

I contrasti in cucina della tradizione culinaria di Merano

Tutta la cucina del territorio meranese si basa su due presupposti molto importanti: i "contrasti" che nascono dalle diverse tradizioni mischiate nei secoli e l'utilizzo di prodotti locali.

Il primo elemento determinate è la posizione geografica, una terra da sempre di transito per le genti del mediterraneo e quelle del Nord Europa, che ha portato a diverse influenze che si ritrovano poi nei piatti, tra i sapori forti e la cucina leggera mediterranea.

Il secondo consiste nella scelta delle materie prime, fondamentale nella preparazione di piatti sia nei masi sia negli eleganti ristoranti che hanno ottenuto prestigiosi riconoscimenti. La cura degli alimenti è una filosofia a cui nessuno chef altoatesino rinuncia. Frutta, verdura, erbe, carne sono quasi sempre di provenienza regionale e questo consente un maggior controllo su cosa è utilizzato e, quindi, una maggiore qualità.

Esistono anche alcuni negozi che hanno focalizzato i loro investimenti nella commercializzazione di prodotti alimentari a chilometri zero. È il caso del Pur Südtirol un ampio spazio in centro città con vendita di prodotti locali, dove trovare formaggi, confetture, insaccati, frutta, verdura, pane, vini e tanto altro ancora. Per chi vuole al Pur Südtirol è anche possibile acquistare al banco e consumare direttamente nelle sale dedicate, con i tavoli e panche in legno in un'atmosfera piacevole e rilassante.

Un altro esempio di negozio con vendita di selezionati prodotti locali è il Seibstock, con due punti vendita, quello di Merano e quello di Bolzano. Quattro generazioni per un'unica famiglia che, dal 1903, porta avanti questo progetto e ha trasformato negli anni una semplice bancarella in un'azienda organizzata.

La ricetta, da allora, è sempre la stessa: selezionare prodotti di alta qualità provenienti prevalentemente dai masi dei contadini della zona. Da Seibstock si trova di tutto: dai più svariati tipi di salumi ai formaggi,

A sinistra
I canederli sono uno dei piatti tipici sulle malghe dell'Alto Adige

Sopra
1+4
Prodotti tipici del negozio meranese Pur Südtirol
2
Castello Castelbello
3
Piatto gourmet dei cuochi stellati *(fonte: Alto Adige Marketing/Frieder Blickle)*

dai vini pregiati alle confetture ma fiore all'occhiello è la Cantina-Bistro, dove si possono assaporare specialità culinarie e degustare vini altoatesini.

Tutta l'arte culinaria della zona del meranese ben si riassume in un importante evento che si svolge tra maggio e settembre. Parliamo di "Stelle, Malghe e Castelli", ovvero, cinque cene in cinque differenti castelli, in compagnia di premiati chef. Le date da segnare sul calendario sono: il 18 maggio nelle sale di Castel Tirolo; l'8 giugno nella cornice di Scena, presso l'omonimo castello; il 17 luglio a Castel Katzenzungen, sull'altopiano di Prissiano; il 12 agosto presso il castello di Castelbello, in Val Venosta, e il 6 settembre a Castel Pienzenau, nella città di Merano.

Protagonisti indiscussi di "Stelle, Malghe e Castelli" saranno i cinque premiati chef: Anna Matscher, unica donna chef dell'Alto Adige/Südtirol ad avere una stella Michelin, Andrea Fenoglio, del ristorante Sissi fondato nel 1991 a Merano, Alois Haller, chef di Castel Fragsburg, Jörg Trafoier, chef del Kuppelrain di Castelbello e Gerhard Wieser, del ristorante Trenkerstube presso l'Hotel Castel a Tirolo.

Infine, oltre alle cinque cene gourmet, l'evento "Stelle, Malghe e Castelli" prevede la collaborazione con cinque malghe di montagna, presso le quali per tutta l'estate, sarà servito un differente "piatto gourmet" preparato sotto la sapiente guida di uno degli chef coinvolti in collaborazione con il cuoco della malga.

Informazioni: Merano e dintorni
Tel. +39 0474 200 443
www.meranodintorni.com

PACCHETTI VACANZE:

Sette pernottamenti con mezza pensione in un albergo a 3-stelle di Scena compreso di una cena di gala (per una persona) presso il **Castel Scena** con una visita ai giardini di **Castel Trauttmansdorff.** Inoltre viene offerta una visita notturna al castello di Scena con il conte Spiegelfeld che farà da guida e racconterà i segreti del castello.

A partire da: 567,80 € a persona.

Pacchetto disponibile dal 2 al 9 giugno 2012

Sette pernottamenti con mezza pensione in un albergo a 4-stelle di Naturno compreso di una cena di gala (per una persona) presso il **Castel Castelbello** con una visita guidata in un azienda vinicola inclusa una degustazione di una serie dei vini più pregiati.

A partire da: 510,80 € a persona.

Pacchetto disponibile dal 11 al 18 agosto 2012

Sette pernottamenti con prima colazione in un albergo a 3-stelle di Merano compreso di una cena di gala (per una persona) presso il **Castel Pienzenau** con una visita ai giardini di **Castel Trauttmansdorff** con i suoi 80 diversi paesaggi naturali.

A partire da: 510,80 € a persona.

Pacchetto disponibile dal 31 agosto al 12 settembre 2012

le ricette

aprile 2012

sul web!

MOLTE ALTRE RICETTE COLLEGANDOTI AL SITO www.lacucinaitaliana.it

89

Pasqua in campagna
Pranzo in famiglia in un'antica casa contadina, con i sapori di tradizione e... tante uova

105

Dall'orto e dal prato
Solo vegetali per un menu completo di primavera, fresco, leggero, fantasioso e saporito

122

L'ospite in redazione
Annarita Delli Compagni ci regala una ricetta pasquale d'Abruzzo: i soffioni di ricotta

124

Scuola di cucina
Sode, in camicia, in frittata, in omelette: passo per passo, tutte le preparazioni di base delle uova

foto Riccardo Lettieri

MENU RAPIDO

55 minuti in tutto

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Uova ripiene verdi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

80 g maionese
4 uova sode
2 filetti di acciuga sott'olio
prezzemolo - aceto

Sgusciate le uova sode, tagliatele in due per il lungo e svuotatele dei tuorli.
Raccogliete in una ciotola i tuorli, schiacciateli con la forchetta, amalgamatevi 60 g di maionese, i filetti di acciuga tritati fini, un bel cucchiaio di prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di aceto.
Mescolate bene amalgamando il composto, poi mettete in ogni mezzo uovo mezzo cucchiaino di maionese e finite di riempire con l'impasto di tuorli. Decorate le uova a piacere e servitele.

Lo chef dice che per dare al ripieno un sapore più intenso, potete aggiungere, se vi piace, un piccolo spicchio di aglio tritato finemente.

Riso bianco con ragù di pollo e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti** **Senza glutine**

250 g riso Vialone nano
200 g petto di pollo
70 g piselli sgranati
50 g trito di sedano, carota e cipolla
grana grattugiato
maggiorana
vino bianco secco
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Tagliate a pezzi il petto di pollo e passatelo velocemente al mixer senza tritarlo troppo (azionate per 2 o 3 volte il tasto a intermittenza).
Rosolate in casseruola il trito di verdure con due cucchiai di olio, aggiungete il pollo, mescolatelo e, quando comincia a rosolarsi, bagnate con mezzo bicchiere di vino, lasciatelo sfumare, poi aggiungete un mestolino di brodo vegetale, abbassate il fuoco e lasciate cuocere per 10'.
Unite quindi i piselli, cuocete per 5' ancora, spegnete, pepate e aromatizzate con foglioline di maggiorana.
Lessate il riso in acqua bollente salata per 15', conditelo con 2 cucchiai di olio e 2 di grana e servitelo con una bella cucchiaiata di ragù.

Lo chef dice che il Vialone nano è un riso semifino dal chicco piccolo, che tiene molto bene la cottura e cuoce più velocemente dei risi più grossi come il Carnaroli o l'Arborio.

Sfogliatina con yogurt e fragole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

340 g yogurt greco
280 g pasta sfoglia Gran Spessore Buitoni
250 g fragole
15 g mandorle a lamelle
zucchero a velo vanigliato
limone

Ritagliate dalla pasta sfoglia 4 dischi di circa 12 cm di diametro e bucherellateli al centro.
Cospargeteli di mandorle, spennellateli di acqua e spolverizzateli di zucchero a velo. Appoggiateli ben distanziati su una placca coperta di carta da forno e infornateli a 200 °C per 10'.
Sfornate i dischi di sfoglia e schiacciateli delicatamente in centro: il bordo risulterà più alto, formando una specie di tartelletta.
Tagliate le fragole a spicchi.
Lavorate lo yogurt con 30 g di zucchero a velo, la scorza finemente grattugiata di mezzo limone e alcune gocce di succo. Distribuite al centro di ogni sfogliatina un quarto dello yogurt e completate con le fragole a spicchi.

TABELLA DI MARCIA
Potete fare il menu completo in appena 55 minuti seguendo questa successione: preparate e cuocete la pasta sfoglia, intanto preparate il ripieno delle uova, e il ragù di pollo. Mettete a cuocere il riso. Riempite le uova e tenetele in fresco coperte. Tagliate le fragole; preparate lo yogurt e riempite le tartellette poco prima di cominciare il pasto. Scolate il riso e conditelo con il ragù.

PROVATO PER VOI
La pasta sfoglia Gran Spessore di Buitoni, nata per i ripieni liquidi, è ideale anche per questi dolcetti perché cresce molto e resta particolarmente croccante.

Piatti decorati e farfalle Giove lab, piatto bianco Rosenthal, tovaglia Society by Limonta

20 minuti
Sfogliatina
con yogurt e fragole

25 minuti
Riso bianco con ragù
di pollo e piselli

20 minuti
Uova ripiene verdi

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Farfalle con carpaccio di salmone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

300 g farfalle all'uovo
200 g carpaccio di salmone fresco
1 scalogno
aneto fresco
olio extravergine di oliva
sale

Portate a bollore una pentola di acqua con un ramo di aneto, salate e cuocete le farfalle.
Tritate finemente lo scalogno, rosolatelo in un cucchiaio di olio, poi unite il salmone.
Saltatelo velocemente per meno di un minuto facendolo sbriciolare, quindi salate e spegnete.
Scolate la pasta; saltatela velocemente in padella con il salmone e servite.

Lo chef dice che potete sostituire il salmone fresco con quello affumicato: il gusto si farà più deciso e salato, e meno delicato. A parità di peso, il condimento guadagnerà inoltre un po' di proteine e perderà qualche caloria.

Omelette agli asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

300 g 12 asparagi mondati
8 uova
grana grattugiato
timo
olio extravergine di oliva
sale

Lessate gli asparagi per 6-8', poi tagliateli a rondelline.
Battete le uova e aromatizzatele con le foglioline di 2 rametti di timo, un cucchiaio di grana e un pizzico di sale.
Preparate 2 omelette: versate metà del composto di uova in una padella leggermente unta di olio; appena comincia a rapprendersi, inclinate la padella e, dando leggeri colpi all'attaccatura del manico, fate in modo che l'omelette si avvolga su se stessa; tenete in caldo la prima omelette e preparatene una seconda.
Servite mezza omelette a persona, tagliata a trancetti.

Lo chef dice che con gli stessi ingredienti potete preparare un'unica frittata: meno elegante da servire, sarà però più semplice da fare.

Insalata primavera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **15 minuti** **Vegetariana**

100 g lattughini misti
80 g taccole
70 g gambo tenero di sedano
30 g 1 fetta di pane
1 carciofo romanesco mondato
peperoncino in polvere
limone - sale
olio extravergine di oliva

Eliminate la crosta del pane, tagliatelo a cubetti e tostatelo in padella con mezzo cucchiaio di olio e un pizzico di peperoncino in polvere (crostini).
Scottate per 5' le taccole in acqua bollente con un cucchiaio di olio, scolatele e tagliatele in due.
Tagliate a filettini il sedano e a fettine sottili il carciofo.
Mescolate il sedano e il carciofo con le taccole e i lattughini e condite questa insalata con 2 cucchiai di olio, un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone.
Completate con i crostini e servite subito.

TABELLA DI MARCIA
Cuocete le omelette e tenetele in caldo. Preparate i crostini e le verdure dell'insalata, che condirete solo al momento di servire. Mettete a lessare la pasta e intanto preparate il condimento.

Vassoio rettangolare e farfalle Giove lab, piatto e ciotolina Rosenthal, posate Easy Life Design

210 kcal/porzione
Omelette agli asparagi
460 kcal/porzione
Farfalle con carpaccio di salmone
90 kcal/porzione
Insalata primavera

5,00 euro/persona

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Tagliatelle di crespella bretone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

200 g radicchietti misti
125 g farina 00
125 g farina di grano saraceno
2 uova
prezzemolo - aglio - burro
grana grattugiato
olio extravergine di oliva - sale

Lavorate le farine con le uova, 500 g di acqua e una presa di sale. Fondete in una padella (ø 22 cm) 25 g di burro e unitelo all'impasto. Versando nella padella ben calda un mestolo di pastella alla volta, preparate 8 crespelle; arrotolatele e affettate il rotolo in tagliatelle larghe 1 cm.
Scaldate in una sauteuse 40 g di olio e 15 g di burro con uno spicchio di aglio con la buccia; quando il grasso sfrigolerà, unite il prezzemolo tritato e i radicchi facendoli appassire per pochi secondi.
Lessate le tagliatelle scolandole appena tornano a galla. Saltatele in padella con i radicchietti e 3-4 cucchiai di grana grattugiato e servite subito.

Spezzatino di agnello

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
più 30 minuti di spurgatura **Senza glutine**

850 g agnello a pezzi
600 g patatine novelle scottate e pelate
450 g 4 carote
70 g 3 scalogni
30 g sedano
rosmarino - salvia - aceto
olio extravergine di oliva - sale -pepe

Spurgate l'agnello per 30' in abbondante acqua che cambierete un paio di volte: servirà a rendere più delicato il sapore della carne.
Sbucciate gli scalogni e tagliateli a spicchietti. Tagliate il sedano a fettine oblique. Pelate le carote, tagliatele a metà per il lungo, poi a pezzi lunghi 5 cm.
Mettete in una casseruola da forno gli scalogni, il sedano, un rametto di rosmarino e un bel ciuffo di salvia, accomodatevi sopra i pezzi di agnello, salatelo, pepatelo generosamente e irrorate con 2 cucchiai di aceto e 3-4 cucchiai di olio.
Coperchiate e infornate a 190 °C per 45', quindi aggiungete le carote e le patatine novelle, mescolate carne e verdure e infornate di nuovo a 200 °C, senza coperchio, per altri 30'.

Cremino al caffè

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **30 minuti più 1 ora e 30 minuti di raffreddamento** **Vegetariana**

500 g latte
120 g panna fresca
80 g biscottini a piacere
9 uova
zucchero semolato - cacao amaro
zucchero a velo - farina
caffè per 4 tazzine - sale

Rompete 5 uova separando i tuorli dagli albumi; mescolate con la frusta i tuorli con 120 g di zucchero semolato, poi incorporate 10 g di farina, 30 g di cacao setacciato e un pizzico di sale.
Stemperate il composto con il latte appena giunto a bollore; portatelo sul fuoco, unite 4 tazzine di caffè e cuocete per 3' dal bollore, mescolando. Trasferite la crema in una ciotola, spolverizzatela di zucchero semolato, copritela e ponetela a raffreddare in frigo. Preparatela anche il giorno prima, conservandola in un contenitore ermetico.
Rassodate 4 uova. Passate al setaccio i tuorli sodi e lavorateli con 20 g di zucchero a velo (mimosa).
Distribuite sul fondo di 6 ciotoline i biscottini a pezzetti, la crema, ormai fredda, e completate con la panna montata e altra mimosa.

TABELLA DI MARCIA

Durante la spurgatura dell'agnello preparate la crema al caffè e mettetela a raffreddare. Tagliate le verdure per lo spezzatino e infornatelo. Preparate le crespelle e i radicchi. Poco prima di servire montate le tazzine del cremino e saltate le tagliatelle di crespella.

Piatti, vassoio e farfalle Giove lab, ciotola delle tagliatelle Rosenthal, tovaglia Society by Limonta

0,90 euro/persona
Cremino al caffè

3,00 euro/persona
Spezzatino di agnello

1,10 euro/persona
Tagliatelle
di crespella bretone

Antipasti

Mammole al primo sale aromatico

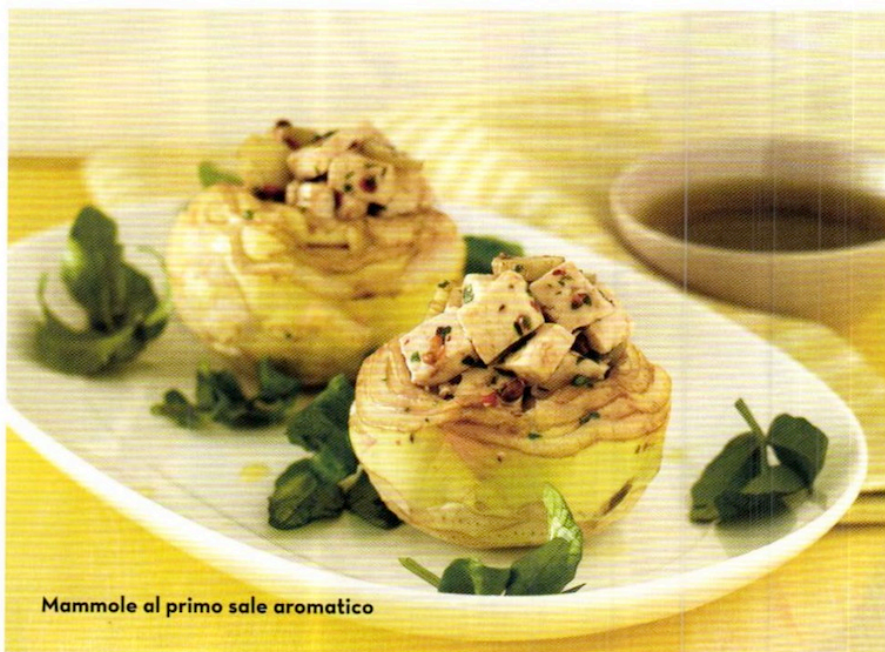
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti più 30 minuti di riposo**
Vegetariana senza glutine

100 g primo sale
100 g crescione
2 g schinus (pepe rosa)
8 carciofi romaneschi (mammole) con il gambo
coriandolo fresco
limone
aceto balsamico
olio extravergine di oliva
sale

Mondate i carciofi: staccate i gambi tenendoli da parte, eliminate tutte le foglie lasciando solo i fondi; lessate questi ultimi per 3-4' in acqua bollente leggermente salata.
Pelate i gambi dei carciofi eliminando la "corteccia" esterna e metteteli a bagno in acqua e limone.
Tagliate a dadini il primo sale, conditelo con lo schinus pestato, un pizzico di coriandolo fresco tritato grossolanamente e i gambi dei carciofi tagliati a rondelline sottili.
Condite tutto con un filo di olio e un cucchiaio di aceto balsamico, mescolate e lasciate insaporire per mezz'ora (ripieno).
Scolate e asciugate i fondi di carciofo e farciteli con il ripieno.
Lavate il crescione, sfogliatelo, conditelo con olio e sale e servitelo con i carciofi.

Lo chef dice che se vi piacciono i carciofi freschi e croccanti, lasciateli crudi e teneteli a bagno in acqua e limone per mezz'ora prima di farcirli. Dopo aver sfogliato i carciofi, non buttate via le foglie: con quelle più tenere potete preparare un risotto oppure una crema da servire con crostini.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Riesling Italico, Colli di Luni Bianco, Sannio Falanghina

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Mammole al primo sale aromatico

Fagottino al caprino e sauté di gamberi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

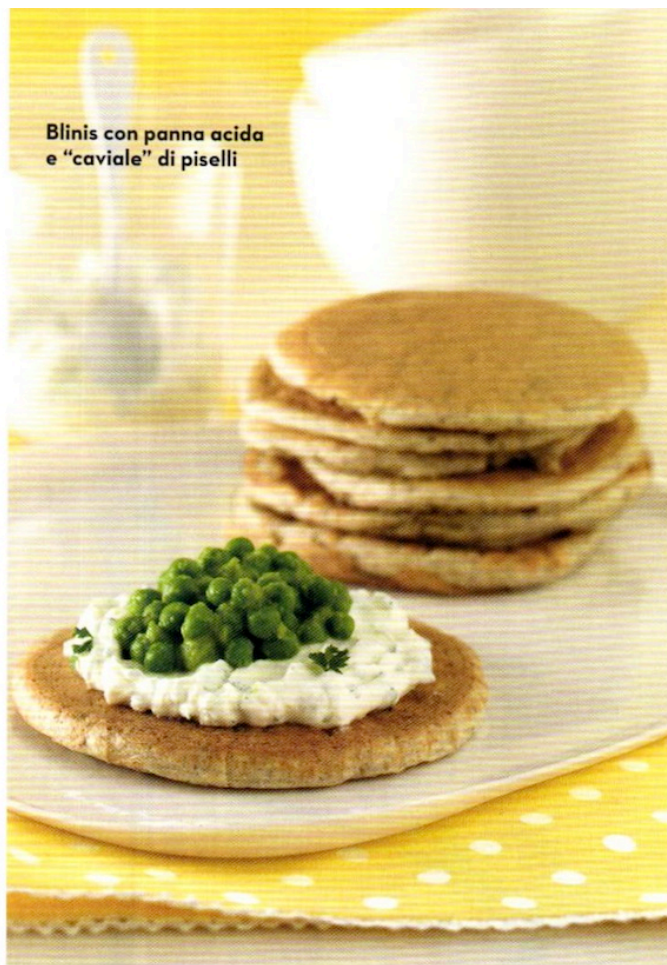
200 g vino bianco
160 g code di gambero sgusciate
160 g caprino
4 scalogni
2 uova grandi
erba cipollina
dragoncello
prezzemolo
limone
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Battete le uova con un pizzico di sale e preparate 4 frittatine sottili in una padella antiaderente (ø 18 cm) leggermente unta.
Lavorate il caprino con una cucchiaiata delle tre erbe tritate finemente, un cucchiaio di olio, sale e pepe.
Mettete al centro di ogni frittatina una cucchiaiata di caprino lavorato, chiudete a fagottino legando con un filo di erba cipollina.
Tagliate a metà per il lungo le code di gambero e saltatele in padella con un velo di olio per pochi secondi. Toglietele dalla padella e nella stessa aggiungete ancora un filo di olio, gli scalogni tritati fini e fateli rosolare dolcemente; bagnate quindi con il vino bianco, lasciatelo sfumare e restringere, poi unite una grattugiata di scorza di limone. Salate, pepate e rimettete i gamberi in padella, insaporendoli brevemente in questo condimento.
Servite i fagottini con il sauté di gamberi.

Lo chef dice che per questa ricetta sono stati utilizzati i caprini di latte vaccino: con il loro sapore delicato si abbinano armoniosamente con i gamberi. Per semplificare la preparazione, anziché confezionare dei fagottini, potete richiudere le frittatine a pacchettino.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valli Ossolane Bianco, Colline Lucchesi Sauvignon, Mamertino Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Fagottino al caprino e sauté di gamberi

Blinis con panna acida e "caviale" di piselli

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**
più 2 ore di lievitazione **Vegetariana**

Blinis
- 200 g **latte**
- 150 g **farina di grano saraceno**
- 125 g **farina 00**
- 100 g **birra chiara**
- 12 g **lievito di birra**
- 2 **uova piccole**
- **sale**

Farcitura
- 200 g **piselli fini sgranati**
- 200 g **panna acida**
- **olio extravergine di oliva**
- **cerfoglio - sale**

Blinis. Scaldate il latte a 40-42 °C; unite il lievito sbriciolato, mescolate, coprite e lasciate riposare a temperatura ambiente per 30'. Unite quindi le due farine mescolate, la birra e i tuorli (tenete da parte gli albumi, che serviranno in un secondo momento), lavorando con la frusta per amalgamare. Infornate il composto a 50 °C (scaldate il forno e poi spegnetelo) oppure ponetelo su un bagnomaria; quando il composto sarà a 40 °C, allontanatelo dalla fonte di calore, copritelo e lasciatelo lievitare per almeno un'ora e 30' in luogo tiepido, al riparo da correnti di aria; alla fine incorporate delicatamente gli albumi, montati a neve con un pizzico di sale. Versate un mestolino di questo composto in un padellino (ø 10 cm) leggermente unto di olio; se usate una padella più grande, versatevi 2-3 mestolini ben distanziati tra loro. Lasciate cuocere a fuoco basso per un paio di minuti, poi girate i blinis: saranno pronti quando risulteranno coloriti e ancora morbidi. Dovrete ottenerne 8.

Farcitura. Scottate in acqua bollente salata i piselli per 2', scolateli e lasciateli raffreddare. Frullate in crema un quarto dei piselli con un cucchiaio di olio e un pizzichino di sale. Tritate grossolanamente il cerfoglio e mescolatelo alla panna acida con un pizzico di sale.

Servite i blinis con la panna acida aromatizzata e i piselli interi mescolati con quelli frullati.

Lo chef dice che potete preparare da voi la panna acida montando 200 g di panna fresca con il succo di mezzo limone.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Tortonesi Cortese frizzante, Colli di Scandiano e di Canossa Chardonnay frizzante, Tarquinia Bianco frizzante

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Polpo in pastella e sformatini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

- 400 g **polpo**
- 250 g **ricotta vaccina**
- 230 g **fave sgranate, scottate e pelate**
- 100 g **lardo affettato**
- 60 g **farina**
- 2 **uova**
- **olio di arachide - burro - sale**

Lessate il polpo coperto di acqua fredda per almeno 30-35' dal bollore, poi lasciatelo intiepidire nella sua acqua di cottura.

Frullate le fave con 80 g di albume, un pizzico di sale, 10 g di farina e la ricotta.

Foderate 4 stampini da crème caramel (ø 7, h 7 cm) imburrati con 2 fettine di lardo incrociate ciascuno e riempiteli con il composto di fave; disponeteli in una rostiera con acqua calda e infornateli a 140 °C per 20'.

Preparate una pastella con un tuorlo, 50 g di farina, 50 g di acqua gelata e sale. Tagliate il polpo a pezzi, tuffatelo nella pastella e doratelo nell'olio ben caldo. Servitelo subito con gli sformatini di fave tiepidi.

Vino bianco giovane, secco, fragrante. Friuli-Aquileia Friulano, Valdichiana Grechetto, Castel del Monte Pinot bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 1 ora e 30 minuti di riposo** **Vegetariana**

- **170 g burro**
- **150 g farina**
- **120 g bruscandoli**
- **100 g spinaci novelli**
- **40 g uvetta**
- **40 g latte**
- **20 g pinoli**
- **2 uova**
- **curry dolce**
- **sale - pepe - farina**

Tagliate a pezzettini 150 g di burro ben freddo (non deve sciogliersi troppo in fretta, né amalgamarsi troppo con la farina). Mescolatelo con la farina, un pizzico di sale e, lavorando con la punta delle dita, formate delle grosse briciole.

Unite 50 g di acqua molto fredda da frigorifero e lavorate velocemente: l'impasto deve risultare grossolano.

Stendete la pasta ottenuta in un rettangolo spesso 5 mm e ripiegatelo in tre a portafoglio; coprite e mettete in frigo per 30'. Stendete poi la pasta sul lato lungo su un tavolo infarinato, ripiegatela ancora in tre, infarinatela leggermente e stendetela nuovamente; ripiegatela in tre un'altra volta e rimettetela in frigorifero per 30'. Quindi stendete e ripiegate ancora la pasta per altre due volte, sempre con la stessa tecnica, e rimettetela in frigo per altri 30' (pasta sfogliata).

Lessate i bruscandoli per 3'; tostate in padella i pinoli, poi unite una noce di burro e i bruscandoli; dopo 2-3' aggiungete gli spinaci e saltate tutto per 2'.

Spegnete quando gli spinaci cominciano ad appassirsi e aggiungete l'uvetta, mescolate, aggiustate di sale e pepate.

Battete le uova con il latte, salate, pepate e aromatizzate con un pizzico di curry dolce.

Stendete la pasta sfogliata e con essa foderate uno stampo rettangolare di 18x24 cm, coperto di carta da forno. Bucherellate la pasta, copritela con un foglio di carta da forno e con legumi secchi. Cuocetela in bianco infornandola a 200 °C per 10'.

Sfornate, eliminate carta e legumi e riempite con le verdure e il composto di uova.

Infornate a 160 °C per 10', poi coprite con un foglio di carta da forno, perché la torta non si asciughi troppo in superficie, e cuocete per altri 10'.

Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Sauvignon, Lison Bianco, Menfi Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Torta sfogliata ai bruscandoli e spinaci

Piatto ovale Villeroy & Boch, ciotolina Giovanni Botter, piatti tondi e vassoi Paola Paronetto, piattino del polpo e sformatini Laboratorio Pesaro, tessuti a righe Rubelli

GERMOGLI DELICATI

Chiamati spesso erroneamente asparagi selvatici, i bruscandoli sono invece i germogli primaverili del luppolo oppure del pungitopo. Con le foglioline apicali strettamente chiuse e i gambi scuri ed elastici assomigliano molto nell'aspetto ai veri asparagi selvatici, ma hanno un gusto molto più delicato, amarognolo quelli di luppolo, leggermente asprigno quelli di pungitopo. Sono ottimi per zuppe e risotti o, come qui, per farcire torte salate.

Primi

Minestra di carote con spaetzle

Impegno: **MEDIO** Persone: **4-6**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana**

1,2 litri brodo vegetale
400 g carote
100 g farina
40 g latte
1 uovo
burro
scalogno
maggiorana
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le carote e tagliatele a rondelle sottili. Rosolate in una casseruola uno scalogno a fettine con una noce di burro; aggiungete le carote e, dopo 1', bagnate con il brodo. Portate a bollore e cuocete per 20'.
Amalgamate, intanto, la farina con l'uovo, il latte e un pizzico di sale. Versate la pastella ottenuta nell'apposito attrezzo per gli spaetzle, poggiato su una pentola di acqua bollente salata e, facendo scorrere il serbatoio, lasciatela cadere a grosse gocce: rapprendendosi formeranno gli spaetzle. In alternativa, se non avete l'attrezzo giusto, fate colare goccioloni di pastella dal bordo di un tagliere, spingendola delicatamente con un coltello: in questo caso otterrete degli spaetzle più allungati. Cuoceteli per 2' da quando vengono a galla, poi scolateli.
Fate sfrigolare in una padella una noce di burro, finché non diventa color nocciola. Unitevi gli spaetzle e arrostiteli finché non diventano un po' croccanti.
Serviteli insieme alla minestra di carote, completando con un'emulsione ottenuta frullando le foglioline di 2-3 rametti di maggiorana con 50 g di olio e 30 g di acqua.

Lo chef dice che l'attrezzo per gli spaetzle è formato da un piccolo serbatoio scorrevole, montato su una specie di lunga grattugia a fori larghi.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Lessini Durello, Terre di Casole Bianco, Cilento Fiano

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Minestra di carote con spaetzle

Tortiglioni al curry con ortaggi e razza

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**

400 g razza
350 g tortiglioni
30 g sedano
30 g cipolla
30 g carota
vino bianco secco
curry
burro
farina
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

Cuocete la razza in una padella con 2 bicchieri di vino bianco e acqua a coprire, per circa 15'. Fatela raffreddare, poi spolpatela.
Rosolate in un'altra padella carota, sedano e cipolla in dadolata, con 2 cucchiai di olio e un cucchiaino di curry, per 2-3'. Unite la polpa di razza tagliuzzata e fatela insaporire nel soffritto.
Aggiungete un mestolo di acqua, salate e lasciate cuocere per 3-4'. Unite 100 g di vino, 200 g di acqua, poi aggiungete 20 g di burro lavorato con 10 g di farina. Profumate con un ciuffo di prezzemolo tritato e fate sobbollire per 10'.
Cuocete, intanto, i tortiglioni in acqua bollente salata. Alla fine scolateli e saltateli nella padella con la razza, facendoli insaporire per 1'.
Servite la pasta completando con un filo di olio crudo.

Lo chef dice che, se non trovate la razza, potete scegliere altri pesci da zuppa più delicati come la gallinella.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Breganze Tai, Frascati Superiore, Sambuca di Sicilia Grecanico

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

RAZZA DA ZUPPA

Con un corpo romboidale e una lunga coda munita di spine, la razza, il più pregiato dei pesci cartilaginei, ha carni magre e saporite ed è priva di spine. Ricca di collagene, è ideale in zuppe e umidi a cui dà una buona densità. Lessata e spolpata, è golosa fritta in pastella.

Tortiglioni al curry con ortaggi e razza

Farfalle con bietole e Bagoss

Vellutata di ceci con dadini di pecorino

Farfalle con bietole e Bagoss

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti** **Vegetariana**

350 g farfalle
200 g bietole
1 scalogno
1 spicchio di aglio
formaggio Bagoss
burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lavate e mondate le bietole, tenendo anche il gambo. In una pentola capiente scaldate 3 cucchiai di olio con lo scalogno sbucciato e affettato e l'aglio intero con la buccia. Unite le bietole, portate a bollore, coprite e fate stufare con il coperchio per 10-12'.
Togliete l'aglio e scolate le bietole, premendole bene nello scolapasta e recuperando l'acqua di cottura.
Lessate le farfalle in acqua bollente salata. Versate in una padella l'acqua di cottura delle bietole e portatela a bollore, unitevi poi la pasta, appena scolata al dente, e una noce di burro: cuocetela finché non si caramella un po', quindi aggiungete le bietole.
Saltate ancora per 1' e servite aggiungendo in ultimo una generosa grattugiata di Bagoss, un filo di olio crudo e una macinata di pepe.

Lo chef dice che il Bagoss è un formaggio di latte vaccino a pasta compatta, quasi granulata, caratterizzato da un gusto molto aromatico. Il suo nome viene da Bagolino, comune della montagna bresciana.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Carso Malvasia, Albana di Romagna secco, Vesuvio Bianco
Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Vellutata di ceci con dadini di pecorino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti**

1 litro brodo di carne
460 g ceci lessati
140 g pane toscano
140 g pecorino mezzano
60 g carota
8 asparagi
1 scalogno
sedano
olio extravergine di oliva - sale

Portate a bollore i ceci in 600 g di brodo con lo scalogno a fettine, la carota a rondelle, un pezzetto di gambo di sedano e qualche foglia della parte apicale tritata. Cuocete per circa 6-7' dal bollore.
Frullate tutto, aggiungendo anche il brodo restante, fino a ottenere una crema della giusta densità. Correggete di sale solo alla fine (vellutata).
Mondate gli asparagi e ricavate le punte, lasciandole lunghe circa 7 cm. Sezionatele a metà per il lungo, poi tagliatele in due. Saltatele in padella con un cucchiaio di olio e 2-3 cucchiai di acqua con un pizzichino di sale. Cuocetele per 2-3'.
Tagliate a cubetti il pane, disponetelo su una teglietta e tostatelo in forno finché non diventa croccante. Conditelo poi con un filo di olio e sale.
Servite la vellutata con il pane croccante, completate con il pecorino tagliato a dadini e guarnite con gli asparagi.
Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Ansonica Costa dell'Argentario, Circeo Trebbiano
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchine

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo** **Vegetariana**

- 480 g **fagioli bianchi di Spagna lessati**
- 300 g **zucchine**
- 300 g **stracchino**
- 150 g **farina di semola**
- 150 g **farina 00**
- 60 g **spinaci**
- 2 **uova**
- **scalogno - aglio - prezzemolo**
- **grana grattugiato - burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Scottate gli spinaci in acqua bollente salata per 2-3' dal bollore. Scolateli e frullateli con 50 g della loro acqua di cottura.
Impastate la farina di semola con la farina 00, 1 uovo, gli spinaci frullati, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio; solo se è necessario, unite un goccio di acqua, finché non ottenete un impasto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per circa 30'.
Frullate i fagioli, poi passateli al setaccio.
Spuntate le zucchine, grattugiatele con la grattugia a fori grossi, saltatele in padella a fuoco vivo con 3 cucchiai di olio e uno scalogno tritato. Dopo 3-4' profumatele con un ciuffo di prezzemolo, tritato insieme a un pezzettino di aglio. Spegnete dopo 1'.
Mescolate le zucchine con la crema di fagioli, salate, pepate e amalgamate bene tutto, aggiungendo anche 2 cucchiai di grana grattugiato e un uovo (ripieno).
Stendete la pasta in sfoglie sottili e tagliatele ottenendo 18 quadrati di 10 cm di lato. Scottateli in acqua bollente per mezzo minuto, fateli raffreddare in acqua fredda, poi scolateli. Disponeteli su un canovaccio, spolverizzateli con grana grattugiato e farciteli con il ripieno: distribuitene un filoncino lungo un lato aiutandovi con una tasca da pasticciere, poi arrotolate i quadrati formando i cannelloni.
Affettate uno scalogno, rosolatelo appena in una casseruola con una noce di burro; aggiungete lo stracchino e 2 cucchiai di grana e lasciatelo sciogliere per 1-2' (salsa).
Versate un po' di salsa sul fondo di una pirofila, disponetevi i cannelloni, copriteli con la restante salsa, spolverizzate con il grana e infornate a 190 °C per 15'.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Curtefranca Bianco, Pagadebit di Romagna secco, Contessa Entellina Viognier

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Cannelloni verdi con fagioli bianchi e zucchine

UN FORMAGGIO... NATO STANCO
Lo stracchino in Lombardia e Piemonte può indicare diversi formaggi (tra cui anche gorgonzola e quartirolo) che si producevano al ritorno degli animali dai pascoli alpini, quando erano *stracc* (stanchi, in dialetto) per il viaggio. Probabilmente, il termine allude anche alla consistenza cedevole di questi formaggi. Oggi lo stracchino identifica in genere formaggi vaccini freschi, molli, burrosi e dal marcato gusto di latte.

Piatto ovale dei tortiglioni e piatto delle farfalle Villeroy & Boch, piatto della vellutata Laboratorio Pesaro, pirofila Pillivuyt, tessuti Rubelli

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Risotto alla borragine con polpettine di pollo

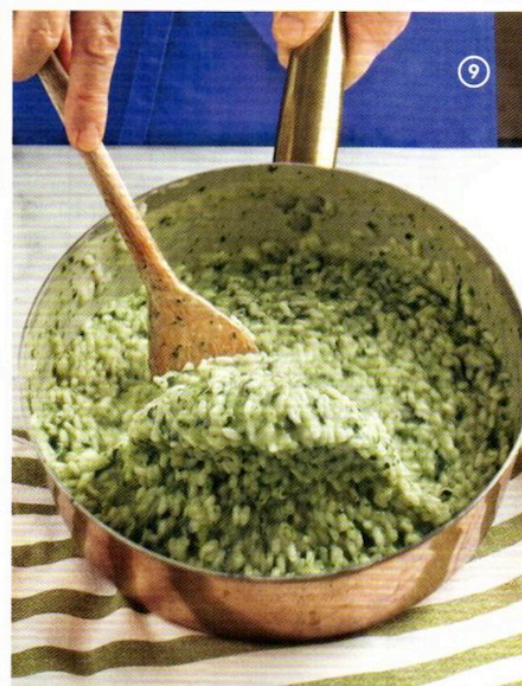
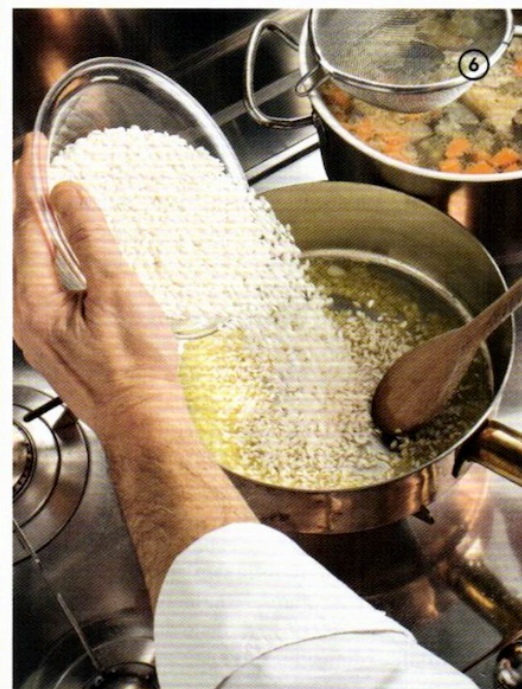
Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**

450 g 1 coscia di pollo
420 g riso Carnaroli
400 g borragine
70 g burro
35 g grana grattugiato
2 fette di pancarré
cipolla - carota - sedano - aglio
alloro - timo - prezzemolo
salvia - vino bianco secco - latte
olio extravergine di oliva
sale - pepe

1. Disossate la coscia di pollo staccando le ossa e la pelle. Mettete tutti gli scarti in pentola con mezza cipolla, mezza carota, un gambo di sedano a tocchetti, una foglia di alloro e un rametto di timo; coprite con 2,5 litri di acqua, salate con moderazione e portate a bollore cuocendo per 40-45' (brodo). Intanto mettete a bagno la borragine.
2. Mettete in ammollo il pancarré, spezzettato, con il latte. Battete con la mannaietta la polpa di pollo già tagliata a pezzetti.
3. Preparate le polpettine: amalgamate bene la polpa di pollo con il pane leggermente strizzato, sale, pepe e un pizzicone di prezzemolo tritato. Con l'aiuto di un cucchiaino unto di olio dividete il composto in 24-30 porzioni; distribuitele su un vassoio unto, poi, facendole rotolare tra i palmi unti, modellate le polpettine.
4. Distribuite a freddo in casseruola un rametto di timo, un ciuffetto di salvia, mezza carota tritata, le polpettine, disposte in un unico strato, e 20 g di burro. Portate sul fuoco al minimo, coprite e dopo 3-4', quando cominceranno a rosolare, alzate il fuoco, bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco e coprite ancora. Riabbassate il fuoco al minimo e lasciate cuocere per altri 5-6'.
5. Scaldate in una pentola uno spicchio di aglio con la buccia leggermente schiacciato con 3 cucchiai di olio, poi unite la borragine, scolata e tagliata grossolanamente. Coprite e stufate per 6-7' a fuoco medio.
6-7. Fate appassire in una casseruola con 3 cucchiai di olio mezza cipolla tritata fine, badando che non prenda colore. Unite quindi il riso e tostatelo finché non sarà lucido, trasparente e molto caldo (toccatelo con il dorso della mano). Bagnatelo con un bicchiere di vino bianco e fatelo evaporare completamente, a fuoco molto alto, poi aggiungete 3-4 mestoli di brodo filtrato con il colino. Fate riprendere bollore e proseguite la cottura unendo il brodo, filtrato, a mano a mano che si asciuga, portandolo a cottura a fuoco moderato (ci vorranno 16-18'). Aggiungete la borragine a un paio di minuti dal termine della cottura, mescolandola bene.
8-9. Mantecate infine il risotto con il burro rimasto e il grana, smuovendolo con il cucchiaio e spingendo avanti e indietro la casseruola. Servitelo completandolo con le polpettine ben calde.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Valle d'Aosta Pinot nero, Friuli-Isonzo Franconia, Carignano del Sulcis Rosso

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Piatto fondo Laboratorio Pesaro, piatto piano e piattino Paola Paronetto, tessuto Rubelli; casseruola con manici verdi Ballarini

Pesci

Scorfano con tarassaco e citronnette alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

600 g 2 filetti di scorfano
260 g tarassaco
limone - menta
olio extravergine di oliva - sale

Mondate accuratamente e lavate il tarassaco (ne ricaverete 120-130 g).
Dividete in tranci i filetti di scorfano e incidete la pelle con qualche taglio obliquo.
Scaldate un velo di olio in padella, unitevi i filetti tenendo la pelle verso l'alto e salandola. Arrostiteli per 5' a fiamma vivace, poi coperchiate, abbassate il fuoco e cuoceteli per altri 5'.
Emulsionate 2 parti di olio con una parte di succo di limone e aromatizzate questa citronnette con filetti di menta. Servite il pesce con il tarassaco e la citronnette.

Lo chef dice che, per le sue carni particolarmente saporite, lo scorfano si sposa alla perfezione con un'erba amarognola e dal gusto deciso come il tarassaco e con l'aroma fresco e asprigno del condimento. Si tratta di un pesce piuttosto difficile da pulire, poiché munito di insidiose spine. Se però volete acquistarlo intero (per ottenere 600 g di filetto prendete un pesce da 1,2 kg), procedete così: avvolgete la testa con qualche strato di carta da cucina e afferratela per la mascella, lontano dalle branchie e dal dorso, dove vi sono le spine più pericolose. Tagliate via le pinne e squamate il pesce dalla coda verso la testa. Praticate due tagli obliqui dietro le branchie in direzione della testa per staccarla dal corpo. Penetrate con un coltello lungo e sottile lungo la linea dorsale raggiungendo la lisca centrale, quindi procedete staccando il primo filetto. Ricavate il secondo appoggiandolo con la pelle verso l'alto e passando di piatto la lama tra la polpa e la lisca centrale.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Bianchetta, Grance Senesi Bianco, Falerno del Massico Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Scorfano con tarassaco e citronnette alla menta

Pezzogna in court-bouillon con verdure e pesto di lattuga

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg 1 pezzogna
200 g 1 cespo di lattuga
30 g pinoli
2 scalogni
limone - sedano
carota - aglio
olio extravergine di oliva - sale

Preparate un court-bouillon leggero: raccogliete in una pesciera gli scalogni sbucciati, un gambo di sedano e una carota pelati e ridotti a rocchetti; riempite di acqua per 2/3, salate poco e fate sobbollire per 10' circa.
Eviscerate e squamate il pesce, sciacquatelo e accomodatelo sulla griglia della pesciera; calatelo nel court-bouillon, coperchiate e cuocetelo per 25' circa, badando che l'acqua sia appena fremente.
Mondate intanto la lattuga e separate le foglie esterne dal cuore.
Scottate in acqua bollente salata per 1' le foglie esterne della lattuga, scolatele in acqua fredda, strizzatele bene e frullatene 100 g con i pinoli, un pezzettino di aglio, 80 g di olio e una spruzzata di succo di limone (pesto di lattuga).
Tagliate il cuore della lattuga in spicchi e metteteli in una padella antiaderente rovente senza grassi, salandoli subito; girateli dopo pochi istanti e cuoceteli ancora per qualche secondo: dovranno appassirsi appena, arrostendosi in superficie.
Servite la pezzogna con le verdure del court-bouillon e il pesto.

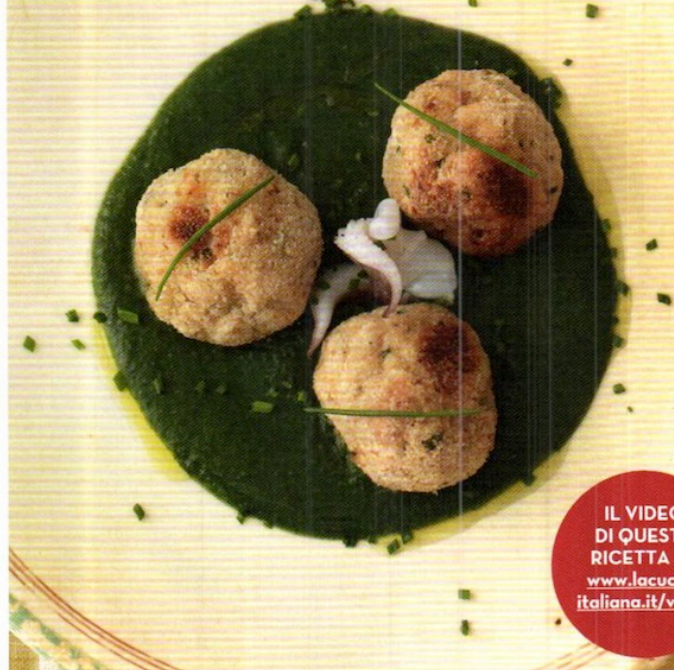
Lo chef dice che la pezzogna è una varietà di pagello (*Pagellus bogaraveo*) diffusa soprattutto nel Mediterraneo occidentale e nell'Atlantico orientale. Si differenzia dal pagello fragolino per la grande dimensione degli occhi: è conosciuto anche con il nome di "occhialone". Ha carni buone, ma meno ricercate, e perciò meno care, di quelle del fragolino, il più pregiato dei pagelli.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Bolgheri Vermentino, Sant'Agata dei Goti Falanghina

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

**Pezzogna in court-bouillon
con verdure e pesto di lattuga**

Tranci di ricciola arrostiti con cipollotti caramellati

Polpettine di seppia su crema alle ortiche

IL VIDEO DI QUESTA RICETTA SU www.lacucina italiana.it/video

Tranci di ricciola arrostiti con cipollotti caramellati

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Senza glutine**

600 g 4 tranci di ricciola
12 cipollotti
zucchero
burro
brodo vegetale
olio extravergine di oliva - sale

Mondate i cipollotti senza eliminare del tutto la parte verde; tagliateli a metà per il lungo.
Unite i cipollotti in una padella antiaderente con una noce di burro e un cucchiaino da caffè di zucchero. Quando il fondo di cottura comincerà a caramellarsi, bagnate con un mestolo di brodo, poi coperchiate parzialmente e cuocete ancora per qualche minuto: i cipollotti dovranno appassirsi, ma senza disfarsi (ci vorranno 5-6' di cottura complessiva).
Scaldate un velo di olio in padella. Quando sarà molto caldo, unite i tranci di ricciola, posandoli sul lato della pelle. Cuoceteli per un paio di minuti, quindi girateli e proseguite la cottura continuando a girarli di tanto in tanto per altri 10'. Alla fine salateli.
Servite i tranci di ricciola appena pronti con i cipollotti caramellati.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Gambellara Classico, Sant'Antimo Bianco, Sannio Coda di Volpe
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Polpettine di seppia su crema alle ortiche

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 15 minuti**

800 g 3 seppie
300 g patate
100 g ortiche lessate
100 g pane casareccio raffermo
80 g ricotta
1 uovo
pangrattato - erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Pelate le patate, tagliatele a fettine sottili e raccoglietele in casseruola con 2 cucchiai di olio; scaldatele per 1', copritele a filo di acqua, salatele e cuocetele per 10' circa.
Unite quindi le ortiche, mescolatele bene alle patate e cuocete dolcemente per 5'. Infine frullate tutto, aggiustando di sale (crema).
Pulite le seppie: eliminate l'osso, spingendolo fuori della pelle o incidendola con un coltellino tutto intorno. Staccate dal corpo la testa con i tentacoli. Eliminate i visceri e spellate i corpi. Tagliate via gli occhi e il becco che si trova tra i tentacoli.
Tagliate i corpi e i tentacoli delle seppie a pezzettini, tenendone da parte qualche ciuffetto per decorare; sminuzzateli nel mixer insieme con il pane, senza la crosta e ridotto a pezzetti, l'uovo, la ricotta, sale e pepe: dovrete ottenere un composto piuttosto cremoso e consistente; se dovesse essere troppo umido, unite una cucchiaiata di pangrattato. Incorporate mescolando qualche filo di erba cipollina tagliuzzato e formate 12 polpettine; rotolatele nel pangrattato e disponetele su una teglia coperta di carta da forno.
Infornate le polpettine a 200 °C e cuocetele per 15', girandole a metà cottura.
Affettate i ciuffetti dei tentacoli tenuti da parte, salateli appena e infornateli a 200 °C per 5' per cuocerli facendoli arricciare.
Distribuite la crema, calda o tiepida, nei piatti, aggiungete le polpettine appena sfornate, un po' di erba cipollina e servite subito completando con i tentacoli al forno.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Trebbiano, Valdinievole Bianco, Controguerra Riesling
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**

600 g filetti di pesce sciabola spellati
100 g mandorle pelate
100 g biscotti al burro tipo shortbread
Marsala
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Frullate i biscotti con le mandorle, un ciuffetto di prezzemolo, un pizzico di sale ottenendo una granella non troppo fina. Conditela con un cucchiaio di olio (ripieno).
Dividete i filetti di pesce sciabola in pezzi lunghi più o meno 10 cm: dovrete ottenerne una dozzina.
Salate e pepate leggermente i pezzi di pesce su entrambi i lati.
Distribuite il ripieno sul lato della pelle dei pezzi di pesce, arrotolateli e chiudeteli con uno stecchino.
Sistemate gli involtini ottenuti in una teglia coperta di carta da forno, conditeli con un filo di olio e una spruzzata di Marsala.
Infornate a 220 °C per 7-8'; un paio di minuti prima di sfornare distribuite nella teglia il ripieno rimasto.

Lo chef dice che nella cucina delle regioni meridionali la braciola è l'involtino di carne o anche di pesce, normalmente pesce spada. Noi abbiamo scelto di usare il pesce sciabola, anch'esso tipico della cucina siciliana, e di abbinarlo con briciole di biscotto, che sostituiscono il classico pangrattato e danno anche un po' di quella dolcezza tipica di tanti piatti isolani di carne e pesce.

Vino bianco giovane, amabile, armonico, fragrante. Colli Bolognesi Sauvignon abboccato, Montecompatri-Colonna amabile, Sannio Bianco amabile

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

"Braciolette" di pesce sciabola ai biscotti shortbread

UN LUNGO NASTRO ARGENTATO

Il pesce sciabola (*Lepidopus caudatus*), o anche spatola, fiamma, bandiera, da noi è comune nel Tirreno, comunissimo nello stretto di Messina. Può arrivare a 2 metri di lunghezza e, nonostante un aspetto poco incoraggiante, ha carni assai pregiate, ricche e saporite, e prive di spine.
Si trova intero o a filetti, fresco o surgelato, e il modo più semplice di cucinarlo è a tranci e con la pelle (non ha squame, basta strofinarlo con un canovaccio) fritto o in umido.

Piatto e ciotola della pezzogna Villeroy & Boch, piatto decorato e vassoio Paola Paronetto, tessuto grigio Rubelli

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Verdure

Primizie verdi con scamorza e olio piccante

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**
Vegetariana senza glutine

250 g fagiolini
200 g piselli sgranati
120 g fave sgranate
80 g lattughini
80 g scamorza affumicata
60 g olio extravergine di oliva
8 asparagi
peperoncino
sale

Spuntate e lessate i fagiolini per 8'. Pelate gli asparagi e lessateli per 8-10', secondo la grossezza, poi tagliate a rondelle ovali i gambi e in due, per il lungo, le punte.
Lessate fave e piselli insieme per 5-6' (se le fave sono molto piccole e fresche, non sarà necessario sbucciarle).
Raccogliete nell'insalatiera i lattughini, unite le verdure cotte, tiepide, e la scamorza grattugiata con la grattugia a fori larghi.
Scaldate l'olio con un pezzetto di peperoncino, spegnete e lasciate intiepidire.
Eliminate il peperoncino e con quest'olio piccante condite l'insalata di primizie.
Salate con moderazione perché la scamorza e il peperoncino daranno molta sapidità a questa insalata.

Lo chef dice che se utilizzate fagiolini non troppo sottili, dopo averli cotti, potete dividerli a metà per il lungo: renderanno l'insalata più gradevole e con consistenze più omogenee.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Colli Berici Garganega, Montecarlo Bianco, Cori Bianco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Primizie verdi con scamorza e olio piccante

Tortine di patate con cuore di taccole e agretti

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**
Vegetariana senza glutine

1 kg patate
300 g agretti mondati
250 g taccole
grana grattugiato
prezzemolo
burro
noce moscata
olio extravergine di oliva - sale

Mettete a lessare le patate con la buccia.
Lessate separatamente in acqua bollente le taccole per 10' e gli agretti per 6-8'; scolate entrambi e tagliate le taccole in 2-3 pezzi.
Saltate in padella con una noce di burro e un cucchiaio di olio le taccole mescolate con gli agretti per un paio di minuti, salando solo alla fine.
Sbucciate le patate, schiacciatele con la forchetta e conditele con 3 cucchiaiate di grana, un cucchiaio di prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una grattata di noce moscata.
Foderate di carta da forno una placca e formate con l'aiuto di un tagliapasta rotondo di 10 cm le tortine: fate uno strato di patate, uno di taccole e agretti (tenetene da parte un poco per la decorazione) e un altro di patate; pressate delicatamente per compattare e togliete l'anello. Formate così altre 5 tortine.
Passate le tortine nel forno caldo per pochi minuti: devono solo scaldarsi leggermente.
Servitele decorate con le verdure tenute da parte.

Lo chef dice che "agretti" o "agretto" è il nome che nell'Italia centrale si dà alla barba di frate, verdura esclusivamente primaverile, che si mangia lessata o cruda (ne abbiamo parlato anche nel ricettario del mese scorso). Attenzione però a non fare confusione: spesso in alcune regioni settentrionali con agretto o agrettone si indica il crescione inglese, una piccola pianta erbacea molto diversa dalla barba di frate.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valle d'Aosta Blanc de Morgex, Piave Tai, Verbicaro Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

TORTA O TORTINE?

Per accelerare i tempi potete fare un'unica torta grande invece di 6 tortine. Imburrate una tortiera col bordo mobile del diametro di 24 cm, foderatela di carta da forno (faciliterà l'estrazione della torta) e riempitela come per le tortine. Tenetela in forno per almeno 15-20' perché si scaldi bene. Aprite la cerniera del bordo, fatela scivolare sul piatto e servitela a fette.

Tortine di patate con cuore di taccole e agretti

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 12

Buona Pasqua
DALL' ISOLA D'ORO
La sorpresa
è tutta da gustare.
Le Irresistibili
Specialità
della Grande Tradizione
Marinara Siciliana
www.lisoladoro.it
L'ISOLA D'ORO
SICILIA

Pacchettini di lattuga al forno

Insalata di cicorino, uova e crostini

Pacchettini di lattuga al forno

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

- **200 g spinaci**
- **150 g prosciutto cotto**
- **150 g piselli sgranati**
- **150 g formaggio latteria**
- **30 g pangrattato**
- **12 foglie di lattuga**
- **maggiorana**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Scottate separatamente gli spinaci per 2' e i piselli per 5'.
Tuffate in acqua bollente le foglie di lattuga scolandole subito: devono solo appassirsi per diventare malleabili. Stendetele su di un telo ad asciugare.
Frullate grossolanamente il formaggio a dadini, il prosciutto e i piselli, aggiustate di sale e mescolate il trito ottenuto con gli spinaci (ripieno).
Distribuite il ripieno sulle foglie di lattuga e chiudetele a pacchettino.
Appoggiate i pacchettini di lattuga su un piatto da forno leggermente unto e cospargeteli di pangrattato, salato e aromatizzato con un piccolo trito di maggiorana.
Infornate a 220 °C per 7-8': i pacchetti devono solo scaldarsi e il pane diventare dorato.

Lo chef dice che per poter fare dei bei pacchettini, le foglie di lattuga devono essere grandi: sceglietele quindi tra le più esterne, scartando però quelle che non sono perfettamente integre.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valcalepio Bianco, Colli Albani, Monreale Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di cicorino, uova e crostini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **200 g cicorino verde e rosso**
- **140 g mais lessato**
- **125 g yogurt**
- **100 g 1 fetta di pane pugliese**
- **30 g germogli misti**
- **5 uova**
- **grana grattugiato**
- **finocchietto - latte**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Rassodate 4 uova e sgusciatele.
Bagnate la fetta di pane con il latte mescolato con un pizzico di sale, un cucchiaio di grana e un pizzico di finocchietto tritato; rigiratela per imbibirla bene, scolatela, passatela nel quinto uovo battuto e friggetela in padella con abbondante olio, facendola dorare su entrambi i lati.
Scolate la fetta su carta da cucina e spezzettatela grossolanamente.
Mondate e lavate il cicorino.
Insaporite lo yogurt con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Mescolate il cicorino con il mais e le uova tagliate in spicchi; completate con il pane spezzettato e i germogli; condite con lo yogurt solo al momento del servizio.
Lo chef dice che si trovano germogli di molte verdure: qui abbiamo usato quelli di barbabietola, porro e girasole, ma sono molto saporiti anche quelli di ravanello, alfa alfa, soia... Hanno tutti un loro gusto caratteristico, dal dolce al piccante, che dà un tocco particolare alle insalate.
Vino bianco secco, leggermente aromatico. Trentino Nosiola, Cinque Terre Bianco, Campi Flegrei Falanghina
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Party col Cuore!
Colpisci al cuore i tuoi amici con un Finger Food originale e facilissimo da realizzare. Con Mini Easy Cream realizzi il party perfetto a casa tua grazie alla giusta forma in silicone ed al prezioso ricettario.
Scopri tutte le ricette su www.silikomart.com/minieasycream
silikomart
Finger Food
party
silikomart®
Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550
www.silikomart.com
MADE IN ITALY

Torta rovesciata alla borragine

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

300 g carote novelle
250 g zucchine
230 g pasta sfoglia
200 g borragine mondata
burro
sale

Foderate di carta da forno una teglia a bordi bassi di 30x20 cm, poi imburrate abbondantemente la carta.
Tagliate a rondelle ovali le zucchine; disponetele sulla teglia formando tre file equidistanti e leggermente staccate dai bordi.
Salate le zucchine e infornatele a 180 °C per 10', sfornatele e lasciate intiepidire.
Pelate le carote. Scottate la borragine per 3' in acqua bollente non salata. Scolatela e nella stessa acqua scottate per 3-4' le carote.
Tagliate per il lungo le carote (in due se molto piccole o in 4 se medie), mescolatele con la borragine e salate il misto.
Distribuite questo misto tra le file di zucchine, poi condite tutte le verdure con qualche fiocchetto di burro.
Copritele con un rettangolo di pasta sfoglia di 30x20 cm, rimboccandola delicatamente lungo i bordi della teglia.
Infornate la torta a 200 °C per 25', sfornatela, rovesciatela e servitela tiepida.

Lo chef dice che potete arricchire il gusto delle verdure con un'abbondante spolverata di grana, da spargere sulla torta appena sfornata, rovesciata e ancora caldissima.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valdadige Chardonnay, Candia dei Colli Apuani Vermentino, Guardiolo Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Torta rovesciata alla borragine

BUONA, SALUTARE E DAI FIORI AZZURRI
La borragine (*Borago officinalis*), originaria probabilmente dell'Oriente, si è diffusa in gran parte dell'Europa e dell'America centrale, dove cresce in forma spontanea fino ai 1000 m. Il nome deriva o dal latino *borra* (tessuto di lana ruvida), per la peluria che ricopre le foglie, o dall'arabo *abu araq* (padre del sudore), forse per le proprietà sudorifere della pianta. I fiori, di un intenso azzurro, sono bellissimi per decorare e completare le insalate.

Ciotole, piatti e vassoio Paola Paronetto, piatto da forno dei pacchettini di lattuga Tescoma, tessuti Rubelli

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Secondi

Finto tournedos di maiale con verdure di primavera

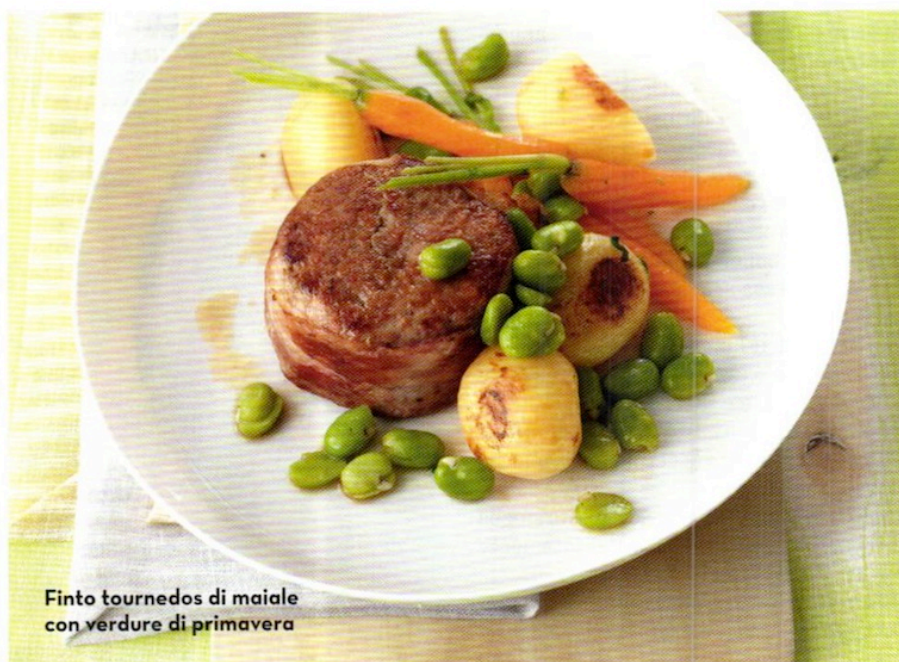
Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

600 g polpa di maiale tritata
300 g fave sgranate
250 g patate novelle
250 g carote novelle pulite
4 fette di pancetta tesa
brandy
sale - pepe

Scottate le fave e sbucciatele. Lessate le patate novelle e sbucciatele. Raschiate le carote novelle e lessate anch'esse.
Condite la polpa di maiale con sale e una abbondante macinata di pepe.
Dividete la polpa in 4 porzioni e modellatele formando 4 cilindri (ø 7 cm, h 2,5 cm); avvolgete attorno al bordo di ciascuno una fetta di pancetta, legandola con un giro di spago da cucina (finti tournedos).
Rosolateli in una padella molto calda senza grassi, girandoli in tutto per due o tre volte anche sui bordi, in modo che la pancetta diventi croccante.
Aggiungete in padella dopo 5' le patatine, continuate la cottura (dovrà durare in tutto per 15') e verso la fine sfumate con un bicchierino di brandy, aggiungete le fave e le carotine, insaporitele brevemente, spegnete e servite.

Lo chef dice che per cuocere i finti tournedos sarà sufficiente il grasso rilasciato dalla pancetta. Al momento di acquistare la polpa di maiale, scegliete un mix al 50% di lonza e di coppa: avrete così un ottimo equilibrio di carne grassa e magra per un piatto saporito e giustamente succulento.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Monferrato Freisa, Friuli-Annia Merlot, Colline Joniche Tarantine Primitivo

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Finto tournedos di maiale con verdure di primavera

Insalata di coda di manzo con patate e piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **3 ore** **Senza glutine**

1,2 kg coda di manzo
300 g patate
200 g piselli sgranati
aceto bianco
brodo di carne
olio extravergine di oliva
sale

Rosolate in padella la coda con un cucchiaio di olio, poi trasferitela in una pentola con due litri di brodo bollente.
Cuocetela per almeno 2 ore e 30' a fuoco medio. Infine scolatela, lasciatela intiepidire e spolpatela eliminando il grasso, i tessuti connettivi e le ossa (tenete conto che la resa di questo taglio di carne è di circa la metà rispetto al peso iniziale).
Lessate le patate lasciandole molto al dente, pelatele, tagliatele a cubetti e saltatele in padella con 2 cucchiai di olio facendole colorire, poi salatele.
Cuocete a vapore i piselli e mescolateli con la carne e le patate; condite con 2 cucchiai di olio, uno di aceto e aggiustate di sale, se necessario. Servite l'insalata tiepida.

Lo chef dice che la coda può essere cotta anche il giorno prima e lasciata nel suo brodo. Spolpatela poco prima di preparare l'insalata, dopo averla scaldata a vapore. Taglio "povero" di carne vaccina, la coda è nota soprattutto per la famosa ricetta romanesca, in cui si fa brasata con pomodoro. Si presta però anche ad altre cotture in umido ed è ottima per tante insalate calde e fredde. Lessata, dà un brodo ricco di collagene che, una volta raffreddato, sarà un'ottima gelatina.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Friuli-Grave Verduzzo Friulano, Colli del Trasimeno Bianco scelto, Contea di Sclafani Catarratto

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Insalata di coda di manzo con patate e piselli

Sandwich di frittatine con ricotta ed erbette

Coscia di pollo farcita agli asparagi

Sandwich di frittatine con ricotta ed erbette

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **1 ora**
Vegetariana senza glutine

500 g ricotta
300 g erbette mondate
200 g latte
8 uova
maggiorana
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale

Battete le uova con il latte, un pizzico di sale, un cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata e uno di maggiorana tritata.
Preparate 12 piccole frittate di 6-7 cm di diametro (volendo potete fare 2 grandi frittate e poi ricavare 12 frittatine con un tagliapasta).
Eliminate la costa alle erbette e saltatele in padella con un filo di olio e un pizzico di sale finché non saranno appassite, poi tritatele.
Mescolate le erbette con la ricotta e aggiustate di sale, se necessario.
Confezionate 4 sandwich con 3 frittatine ciascuno, spalmando la ricotta tra uno strato e l'altro.
Scaldate i sandwich in forno per pochi minuti finché non si saranno intiepiditi, poi serviteli subito, guarniti a piacere con fili di erba cipollina e maggiorana.
Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Colli Piacentini Ortrugo frizzante, Bosco Eliceo Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Coscia di pollo farcita agli asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg 3 cosce di pollo intere
500 g asparagi
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Aprite le cosce di pollo, eliminate le ossa ma non la pelle (resterà circa 750 g di polpa), battetele leggermente, salatele e pepatele.
Pelate i gambi degli asparagi (lo strumento migliore è il pelapatate) ed eliminatene l'estremità legnosa e dura; staccate le punte dai gambi.
Tagliate i gambi a rondelle sottili e rosolateli in padella con un cucchiaio di olio per un paio di minuti, poi salateli: devono rimanere piuttosto consistenti.
Scottate in acqua bollente per 3-4' le punte degli asparagi e conditele con olio e sale.
Farcite le cosce del pollo con le rondelle di asparago distribuendole nel centro sul lato della polpa; arrotolate le cosce, ungetele con un filo di olio e avvolgetele strettamente nell'alluminio. Infornate i pacchettini a 180 °C per 40-45', girandoli dopo 20' di cottura: in questo modo prenderanno colore su tutti i lati.
Sfornate i pacchettini, eliminate l'alluminio e servite le cosce affettate, accompagnate con le punte di asparago.
Lo chef dice che, se immergete gli asparagi puliti in acqua e ghiaccio o fredda di frigorifero dopo la bollitura, resteranno di un verde più brillante.
Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Trentino Lagrein, Montescudaio Merlot, Penisola Sorrentina Sorrento Rosso
Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Capretto brasato con olive verdi e nere

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora** **Senza glutine**

1,7 kg mezzo capretto
250 g cipollotti mondati
200 g fagiolini
125 g olive verdi
125 g olive nere
rosmarino
brodo di carne
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

Staccate dal busto del mezzo capretto spalla e coscia e tagliatele a tranci; dividete il busto in tre pezzi. Eliminate accuratamente la pelle e altri scarti.
Rosolate i pezzi di capretto con 2-3 cucchiai di olio. Quando avranno preso colore, salateli, aromatizzateli con un bel ramo di rosmarino, poi sfumate con un bicchiere di vino bianco secco.
Bagnate quindi con un mestolo di brodo bollente, aggiungete i cipollotti, interi se sottili o tagliati a metà per il lungo se più grossi; coperchiate e cuocete a fuoco moderato per 20'.
Aggiungete quindi le olive e i fagiolini, lavati e spuntati.
Proseguite la cottura per altri 20' circa e verso la fine profumate con un pizzicone di rosmarino tritato.

Lo chef dice che questa ricetta si adatta bene anche all'agnello che, se piccolo da latte, cuocerà nello stesso tempo. Le olive lasciate intere con il nocciolo resteranno più consistenti e polpose di quelle snocciolate in precedenza.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Barbaresco, Rosso di Montepulciano, Vittoria Nero d'Avola

Acqua frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, equilibrato e persistente

Capretto brasato con olive verdi e nere

Capretto

OCCHIO AL COLORE

Se si vuole gustare un capretto davvero delicato, bisogna scegliere quello da latte: ha un peso compreso tra 6 e 10 kg e si riconosce dal colore roseo, quasi bianco della carne; un colore più intenso indica invece un'alimentazione non più di solo latte e, di conseguenza, un sapore molto più deciso. Più povero di grassi e colesterolo e più ricco di proteine dell'agnello, può essere preparato seguendo le stesse ricette, e perciò arrostito in forno e in tegame, brasato e stufato. È presente in quasi tutti i ricettari regionali, dal Piemonte alla Calabria, ed è spesso protagonista di preparazioni molto sostanziose, in cui è arricchito con uova, formaggio e piselli, come a Napoli e in altre zone del Sud, oppure preparato in tortiera, come si fa in Puglia, con patate, pomodori e pecorino. Tra le principali razze italiane vanno ricordate l'Alpina, la Sarda, la Pugliese e l'Agrigentina.

Piatti Paola Paronetto, piatti fondi della coda Laboratorio Pesaro, tessuti Rubelli

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Dolci

Crostata con farcia alle mandorle e albicocche

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 30 minuti di riposo** **Vegetariana**

630 g albicocche sciroppate
250 g farina
150 g burro
150 g zucchero semolato
120 g panna fresca
80 g mandorle senza pelle tritate
30 g zucchero di canna
4 tuorli
sale
vanillina

Amalgamate la farina con il burro morbido, 100 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e uno di vanillina, incorporate poi 2 tuorli e lavorate l'impasto finché non diventa omogeneo; avvolgete la pasta frolla nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'.
Portate a bollore la panna in una casseruola con le mandorle tritate e lo zucchero di canna. Intanto, montate 2 tuorli con 50 g di zucchero semolato, poi uniteli alla panna, mescolate e lasciate raffreddare.
Stendete la pasta frolla a 4-5 mm di spessore e accomodatela su una teglia coperta con carta da forno, poi posatevi sopra uno stampo di forma ottagonale (ø 19 cm, h 4 cm). Foderatene i bordi interni con una striscia ricavata dai ritagli di pasta e, con la pasta rimanente, fate le strisce per la copertura.
Riempite la torta con il composto di panna e uova, fino a circa un dito sotto il bordo. Affogatevi le albicocche sciroppate sgocciolate, poi disponete le strisce di copertura, seguendo gli angoli del poligono.
Infornate la crostata a 180 °C (platea ventilata) per circa 50'. Sfornatela, lasciatela intiepidire e liberatela dello stampo.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Oltrepò Pavese Moscato, Pantelleria Bianco frizzante

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Crostata con farcia alle mandorle e albicocche

"Tiramisù" di pere con mousse alla vaniglia

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 1 ora di raffreddamento** **Vegetariana**

750 g 3 pere
300 g latte
200 g panna fresca
80 g biscotti savoiardi morbidi
45 g Grand Marnier
4 tuorli - 1 uovo
zucchero semolato e a velo
limone - burro
vaniglia - lamponi - fragole
lingue di gatto

Tagliate a metà le pere e privatele delle calotte. Sbucciatele, detorsolatele e tagliatele a spicchietti. Saltatele in una padella dove avrete sciolto una noce di burro, fino al color nocciola. Dopo 3' cospargetele con un bel cucchiaio di zucchero semolato, fatelo appena sciogliere per 1' e mezzo, poi fiammeggiate con il Grand Marnier. Spegnete e versate le pere con il loro sughino in un piatto.
Coprite il fondo di una pirofila (26x16 cm) con i savoiardi e disponetevi sopra le pere.
Battete l'uovo e 2 tuorli con 70 g di zucchero semolato; in un pentolino, fate bollire il latte con una scorza di limone, poi versatelo sulle uova, filtrandolo.
Versate il composto di uova sulle pere, affogandole, e infornate a 160 °C per circa 45'. Sfornate il "tiramisù" e fatelo raffreddare completamente.
Sciogliete in un pentolino 80 g di zucchero semolato con un baccello di vaniglia aperto per il lungo. Quando raggiunge i 113 °C versatelo a filo su 2 tuorli battuti e montateli con la frusta elettrica; continuate a montarli finché non saranno freddi. Incorporatevi, quindi, la panna dopo averla montata (mousse).
Completate il "tiramisù" di pere ormai freddo con la mousse, poi guarnitelo con la frutta e lingue di gatto spezzettate. Spolverizzate con zucchero a velo.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Recioto di Soave, Ramandolo

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

IL SEGRETO STA NEL GIUSTO RIPOSO

Questo è il tipico dolce che, per essere ancora più gustoso, deve riposare: in questo modo i sapori e le consistenze potranno amalgamarsi al meglio, rendendo uniforme la base di savoiardi; è preferibile, dunque, prepararlo il giorno prima, riservando all'ultimo momento solo la decorazione di frutta fresca e biscottini.

"Tiramisù" di pere con mousse alla vaniglia

Cassatine di pan di Spagna

Focacce dolci all'anice

Cassatine di pan di Spagna

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 4 ore di raffreddamento** **Vegetariana**

- **250 g** pasta di mandorle verde
- **250 g** ricotta
- **70 g** farina
- **70 g** zucchero semolato
- **50 g** panna fresca
- **50 g** zucchero a velo
- **50 g** cioccolato fondente
- **25 g** scorze di arancia candite
- **10 g** gelatina in fogli
- **2** uova - 1 tuorlo
- limone - marmellata - frutta
- sale - burro e farina per la teglia

Montate le uova e il tuorlo con lo zucchero semolato, un pizzico di sale e uno di scorza di limone grattugiata per 20', ottenendo una spuma soffice. Incorporatevi la farina, poi versate su una teglia imburrata, coperta con carta da forno imburrata e infarinata. Infornate a 180 °C per 7-8' (pasta biscotto).
Foderate con la pellicola, lasciandola debordare, 6 stampi a semisfera (ø 8 cm). Ritagliate nella pasta biscotto, fredda, 6 dischi (ø 8 cm) e con essi foderate il fondo degli stampi: resteranno circa 2 cm di bordo libero.
Stendete con il matterello la pasta di mandorle, tagliatela in strisce alte circa 2 cm e con esse foderate i bordi degli stampi, rifilandole.
Lavorate la ricotta con la panna e lo zucchero a velo, unite le scorze di arancia e il cioccolato tritati e la gelatina ammollata in acqua e sciolta in un pentolino (ripieno).
Riempite gli stampi con il ripieno e chiudete le cassatine con altri 6 dischetti di pasta biscotto (ø 7 cm). Rimboccatevi sopra la pellicola e mettete in frigo per almeno 4 ore.
Capovolgete gli stampi, spennellate con un po' di marmellata sciolta in un pentolino e decorateli con pezzettini di frutta a piacere.

Lo chef dice che queste cassatine si possono preparare il giorno prima.

Vino passito con aromi di frutta matura. Moscato di Cagliari dolce, Moscato passito di Noto

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Focacce dolci all'anice

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora più 11 ore di lievitazione**
Vegetariana

- **500 g** farina speciale per pizza
- **300 g** latte
- **200 g** panna fresca
- **180 g** zucchero
- **150 g** mandorle con la pelle
- **100 g** burro
- **15 g** maizena
- **12,5 g** lievito di birra
- **7** tuorli - 1 uovo
- sale - semi di anice stellato
- granella di zucchero - vaniglia

Impastate 200 g di farina con 200 g di acqua e il lievito e lasciate lievitare coperto per almeno 8 ore. Unite poi altri 300 g di farina, 50 g di burro, 2 tuorli, 30 g di zucchero, un pizzico di sale; impastate, lavorate energicamente e fate lievitare coperto finché non raddoppia.
Unite all'impasto un cucchiaino di semi di anice pestati, le mandorle tagliate a metà e leggermente tostate, altri 50 g di burro; spezzatelo poi in tre parti e lasciate lievitare ancora per 50'. Stendete la pasta in 3 focacce, spennellatele con uovo battuto, spolverizzate con granella di zucchero e fate riposare per 30'; infornate a 190-200 °C per 10' circa.
Scaldate il latte con la panna e mezzo baccello di vaniglia. Versatelo filtrandolo su 5 tuorli, battuti con 150 g di zucchero, un pizzico di sale e la maizena. Scaldate a 82-85 °C e, senza superare questa temperatura, cuocete la crema per 2'. Fatela infine raffreddare e servitela con le focacce.

Vino liquoroso con aromi di frutta matura e spezie. San Martino della Battaglia liquoroso, Vernaccia di Oristano liquoroso

Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Nuvolette glassate in gusci di brisée

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 20 minuti più 45 minuti di riposo** **Vegetariana**

- 250 g **farina**
- 125 g **burro**
- 120 g **albumi**
- 120 g **zucchero semolato**
- 100 g **cioccolato fondente**
- 80 g **lamponi**
- 70 g **latte**
- **latte per la cottura - vanillina**
- **maraschino - zucchero di canna**
- **granella di nocciola - sale**
- **burro e farina per gli stampini**

Impastate la farina con il burro, un pizzico di sale e un pizzico di vanillina. Unite il latte e lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo, che lascerete a riposare in frigorifero, coperto con la pellicola, per circa 30'.
Raccogliete i lamponi in una ciotolina e, con una forchetta, schiacciateli con un cucchiaio di maraschino e un cucchiaio di zucchero di canna.
Stendete la pasta brisée a circa 2 mm di spessore; con essa foderate 12 stampini ovali per tartellette (10x6 cm), imburrati e infarinati, lasciandola debordare un po', visto che in cottura si ritira. Bucherellate il fondo, coprite con foglietti di carta da forno, riempite di ceci secchi e infornate per circa 15' a 180 °C.
Montate a neve gli albumi, poi unite lo zucchero semolato e montate ancora per 1'. Fate delle quenelle (passate un po' di albumi tra 2 cucchiai facendoli ruotare uno nell'altro)e cuocetele in acqua bollente con un filo di latte per circa 1' e mezzo per parte (il livello del liquido dovrà essere di una decina di centimetri come minimo): otterrete così 12 meringhe morbide (nuvolette).
Sfornate le tartellette, togliete ceci e foglietti di carta, sformatele e lasciatele raffreddare. Distribuite sul fondo i lamponi schiacciati. Sopra adagiate le nuvolette. Ponetele per un po' in frigo, in modo che le nuvolette si rassodino bene.
Fondete il cioccolato a bagnomaria e utilizzatelo per glassare le nuvolette, aiutandovi con un cornetto di carta da forno. Completate con la granella di nocciola.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Alto Adige Moscato giallo dolce, Cannellino di Frascati

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Nuvolette glassate in gusci di brisée

"GUSCI" ASCIUTTI E CROCCANTI
Per ottenerli, crostate e tartellette di pasta frolla o brisée si cuociono in bianco, ossia vuote: la farcitura si aggiunge solo alla fine, così la pasta rimane friabile, senza inumidirsi. Bucherellate la pasta stesa negli stampi, così non si formano bolle di aria; coprite il fondo con carta da forno, riempitelo con legumi secchi, di solito fagioli o ceci, per evitare che la pasta si gonfi. Infornate, poi sfornate ed eliminate la carta e i legumi (lasciateli raffreddare e conservateli in un barattolo di vetro per utilizzi futuri).

Piatti e piattini Paola Paronetto, pirofila Easy Life Design, tessuti Rubelli

illustrazione Alice Tait, styling Beatrice Prada

Tripla torta alla crema ricoperta di cioccolato

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **2 ore e 20 minuti** **Vegetariana**

Torta di nocciole
- 160 g zucchero semolato
- 150 g nocciole tostate e pelate
- 60 g farina
- 20 g cacao amaro
- 3 uova - miele - sale - burro - farina

Torta di carote
- 180 g carote grattugiate
- 60 g zucchero a velo
- 60 g burro
- 60 g farina
- 60 g mandorle pelate
- 1 uovo - zucchero semolato - sale

Crema pasticciera
- 300 g latte
- 120 g zucchero semolato
- 100 g panna fresca
- 25 g farina
- 6 tuorli
- 6 chicchi di caffè
- 1/2 baccello di vaniglia - sale

Per completare
- 230 g 1 disco di pasta sfoglia
- 150 g cioccolato fondente
- 90 g panna fresca - uovo - zucchero

1-2-3. Torta di nocciole. Montate i tuorli con 60 g di zucchero e un cucchiaio di miele lavorando con le fruste elettriche su un bagnomaria bollente appena tolto dal fuoco. Montate gli albumi con 60 g di zucchero e un pizzico di sale, poi aggiungete ancora 35 g di zucchero; incorporatevi quindi i tuorli montati, infine unite anche le nocciole, frullate con 5 g di zucchero, il cacao e la farina setacciati insieme. Versate il composto in una tortiera (ø 23 cm, h 5 cm) con il fondo foderato di carta da forno e poi imburrata e infarinata. Infornate a 170 °C per 35'.

4-5. Torta di carote. Montate il burro, morbido, con lo zucchero a velo; poi, sempre montando, incorporate l'uovo, quindi le carote, le mandorle, frullate con 5 g di zucchero semolato, la farina e un pizzico di sale. Cuocete questa torta come quella di nocciole.

6. Crema pasticciera. Mescolate i tuorli con lo zucchero, la farina e un pizzico di sale; portate a bollore il latte con la panna, la vaniglia e i chicchi di caffè, poi unitelo ai tuorli filtrandolo. Cuocete la crema per 2' dal bollore; fatela raffreddare.

7. Stendete la sfoglia su una teglia coperta di carta da forno e rimboccate il bordo formando un disco appena più grande delle due torte. Spennellate di uovo battuto la pasta, bucherellatela, spolverizzatela di zucchero e cuocetela in forno a 200 °C per 15', poi per altri 10' a 120 °C, coperta di alluminio. Infine sfornate e lasciate raffreddare.

8. Spalmate sul disco di sfoglia metà della crema pasticciera e posatevi sopra la torta di carote; distribuite sulla torta la crema rimasta e copritela con la torta di nocciole.

9. Fondete dolcemente sulla fiamma bassissima o a bagnomaria il cioccolato spezzettato con la panna e versatelo subito sulla torta, spalmandolo in modo che coli irregolarmente lungo il bordo.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Lison-Pramaggiore Verduzzo dolce, Moscato di Terracina passito

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Piatto e salsiera Villeroy & Boch, tessuto Rubelli

1
2
3
4
5
6
7
8
9

Riscoprire il sapore della tradizione e il piacere di cucinare in casa. Ecco tre preziosi suggerimenti per un pranzo pasquale facile da preparare che stupirà i vostri ospiti.
• Apparecchiate la tavola con una tovaglia dai colori pastello e annnodate i tovaglioli con un fiocco in tinta;
• con l'indispensabile aiuto di Atlas 150 Wellness, preparate dei tagliolini fatti in casa;
• realizzate la ricetta "Tagliolini con zafferano e ricotta" facile ma di grande effetto.
Porterete in tavola un piatto gustoso e saporito, ideale per il vostro pranzo di Pasqua.
Atmosfera di Pasqua e profumi di primavera
MARCATO
ATLAS 150
WELLNESS
MODEL 150 mm - DELUXE
MADE IN ITALY
CE

Una storia e una tradizione che si tramandano ancora oggi grazie ad Atlas 150 Wellness

La splendida ed elegante versione color acciaio darà un aspetto professionale alla vostra cucina. Questo modello ha il corpo della macchina tutto in acciaio mentre i rulli sono in alluminio anodizzato che non rilasciano metalli nocivi pesanti sulla sfoglia.

Atlas 150 Wellness è disponibile inoltre in diverse varianti colore: rosso, rame, oro, verde, azzurro, blu, rosa, argento, nero. Le versioni in colore sono tutte realizzate in alluminio anodizzato.

Atlas 150 Wellness realizza fino a 3 tipi di pasta: sfoglia, tagliolini e tagliatelle. Inoltre, grazie ai 12 accessori complementari, è possibile ottenere ulteriori formati di pasta.

Disponibili nei migliori negozi di casalinghi.

Tacapasta

Robusto stendi pasta dotato di 16 bracci in policarbonato cristallino che permettono di sostenere più di 2 kg di pasta fresca in poco spazio. Il pratico righello multiuso, posizionato all'interno del tubo centrale in alluminio, permette di tagliare le sfoglie di pasta senza graffiare il tavolo e di stendere tagliatelle e tagliolini sui bracci dello stendi pasta. I bracci si aprono a ventaglio e si richiudono velocemente al momento di riporre il tacapasta.

MARCATO collabora con il noto programma televisivo "La Prova del Cuoco"

Tagliolini con zafferano e ricotta

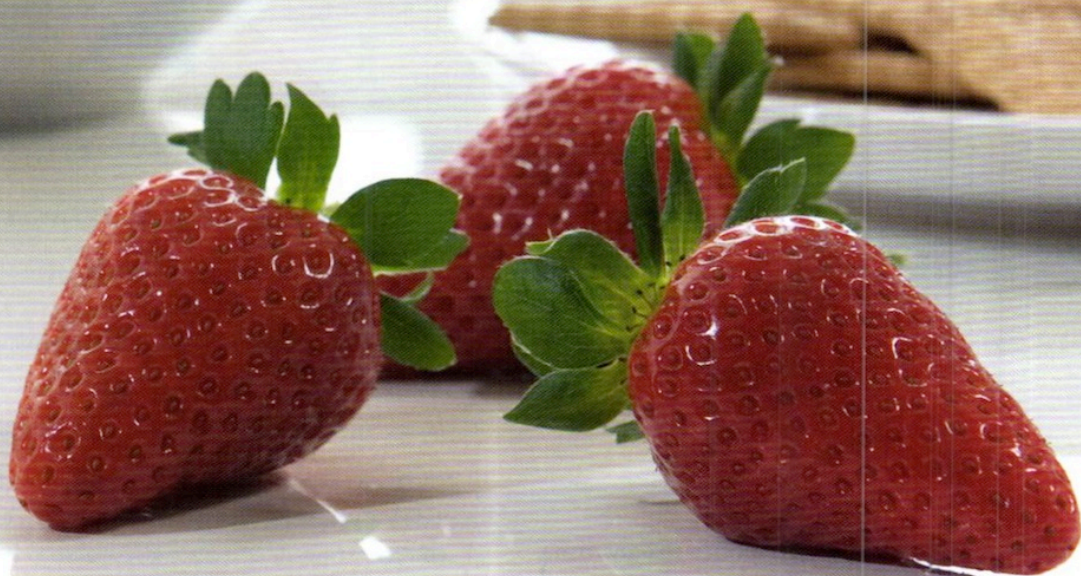
Ingredienti e dosi per 4 persone:

320 g di tagliolini freschi fatti in casa con **Atlas 150 Wellness**
200 g di ricotta fresca
una bustina di zafferano più qualche pistillo per la decorazione
sale, pepe

Tempo di realizzazione della ricetta 15 min

Mettere i tagliolini in acqua bollente precedentemente salata e scolarli al dente; versarli in una padella dove prima è stato sciolto lo zafferano con dell'acqua di cottura e lasciare insaporire il tutto per un paio di minuti.

Aggiungere la ricotta fresca e fare amalgamare bene con i tagliolini e lo zafferano. Servirli caldi con qualche pezzetto di ricotta e qualche pistillo di zafferano, saranno un piatto semplice ma d'effetto.

Si può richiedere il ricettario dove troverete numerose altre ricette scrivendo a info@marcato.net

PARLIAMO DI

Pasqua in campagna

Aria di primavera, voglia di festa: in cucina, i cuochi di casa sono all'opera per preparare un pranzo in grande stile. Intanto, tutti aiutano ad apparecchiare Ci sono le uova, il sole, i fiori, le campane...

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO FRANCESCA MOSCHENI

"Rosticini" di carni miste, salsiccia e zucchine

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **30 minuti**

130 g petto di pollo a fette
120 g salsiccia fresca
100 g 1 fetta di manzo
1 zucchina
pancetta tesa a fettine
olio extravergine di oliva
sale

Disponete la fetta di manzo sul piano di lavoro. Sgranate la salsiccia e spalmatela sopra la carne; chiudete la fetta a metà nel senso della lunghezza, ottenendo una fetta farcita lunga circa 20-22 cm e larga 8-10 cm (se dovesse servire, battete leggermente la carne con il batticarne, prima di farcirla).
Affettate la zucchina per il lungo in nastri sottili (l'ideale sarebbe usare la mandolina). Tagliate i petti di pollo in fettine lunghe e strette, battetele leggermente e stendetele sopra il manzo, poi coprite con una o due fettine di pancetta, infine con i nastri di zucchina. Girate il tutto e ripetete le stesse operazioni sull'altro lato della fetta di manzo.
Tagliate in due questa fetta e sovrapponete le due metà. Infilate nel blocco multistrato così ottenuto 12 stecchi da spiedino a distanza regolare tra loro, in 2 file di 6. Con un coltello ben affilato tagliate il blocco sul lato corto in 6 tranci, tenendo al centro 2 stecchini; tagliate quindi i tranci a metà, tra uno stecco e l'altro: otterrete 12 "rosticini".
Ungeteli con un po' di olio e cuoceteli su una piastra molto calda (oppure sulla brace) per circa 4-5'; girateli e cuoceteli per altri 2', salateli e serviteli subito: ne abbiamo calcolato uno a testa, più una scorta per chi vuole fare il bis.

Lo chef dice che i "rosticini" si possono preparare anche il giorno prima e conservare in frigorifero ben sigillati fino al momento della cottura.

Brioche al formaggio con sorpresa

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 7 ore e 35 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

300 g farina speciale per pizza croccante
40 g grana grattugiato
20 g zucchero
15 g lievito di birra
9 uova - 3 tuorli
burro - sale - pepe

Versate 100 g di farina in una capiente ciotola e mescolatela con 100 g di acqua a temperatura ambiente e 10 g di lievito sbriciolato, ottenendo un impasto liquido che lascerete lievitare coperto con un telo umido per almeno 6 ore. Unitevi quindi altri 100 g di farina, 5 g di lievito sbriciolato, i tuorli, lo zucchero e 30 g di burro morbido. Impastate bene, per alcuni minuti, aggiungendo un pizzico di sale, poi lasciate lievitare l'impasto ottenuto ancora per 45', sempre coperto. Lavoratelo poi di nuovo con gli ultimi 100 g di farina, il grana e una macinata di pepe; toglietelo dalla ciotola e impastatelo sul piano di lavoro finché non si stacca bene dal piano e dalle mani, diventando omogeneo ed elastico.
Dividete l'impasto in 8 palline e lasciatele riposare su un vassoio, coperte, per 20'.
Rassodate 8 uova, cuocendole in acqua per 6' dal levarsi del bollore, e sgusciatele.
Stendete le palline di pasta, dopo aver staccato una piccola porzione da ognuna, ottenendo dei dischi. Poggiate un uovo su ogni disco, con la punta in giù, avvolgetelo nella pasta, poi capovolgetelo e poggiatelo a punta in su in uno stampino imburrato.
Spennellate le brioche con l'uovo battuto, poi decorate la sommità con fiorellini di pasta, intagliati nelle porzioni tenute da parte. Lasciate riposare le brioche ancora per 30', poi infornatele a 170 °C per circa 20'. Alla fine sfornatele, lasciatele intiepidire e servitele accompagnate con verdure crude e salame a piacere.

"Rosticini" di carni miste, salsiccia e zucchine

Al camino
Vassoio Marinoni, piatto Rina Menardi, tovagliolo Society by Limonta.

Antipasto all'aperto
Portabottiglie con bottiglie e centrotavola di midollino grigio I Giardini di via San Maurilio; tovaglioli di lino Merci; tovaglia di lino écru Society by Limonta; portacandele e candele Officine Via Neera; brocca, piatti, ciotola, terrina con verdure, vassoio Nicola Fasano; flûte Villeroy & Boch; piatto di porcellana decorato a mano con uccellino e brocca portata da Agnese Giove lab; posate con manico di peltro e coltello per salame Marinoni.

Brioche al formaggio
con sorpresa

Un'antica casa di campagna. Un portico per l'aperitivo, una sala con il camino, dove apparecchiare la tavola della festa. Poi, cosa più importante, una famiglia, con parenti, amici, adulti e bambini (perfino il cagnolino) con cui celebrare il ritorno della primavera. Tra i decori e nel nostro menu gli ingredienti pasquali ci sono tutti: coniglietti, uccellini, fiori freschi, uova vere, di legno, dipinte, l'agnello e le lasagne, i primi frutti di bosco e una torta guarnita come la più fantasiosa delle corolle. Piatti rustici sul legno vivo ed eleganti per intonarsi con la tovaglia ricamata, vetri luminosi e ceramiche divertenti. E piccole dolcezze per accompagnare le chiacchiere e il caffè. È Pasqua!

A tavola!
Tovaglia di lino verbena (sotto), tovaglia a macro sangallo di lino (sopra) e tovaglioli Society by Limonta; piatti Nicola Fasano; posate Sambonet; calici da vino e anfora di vetro IVV; calici bassi Bitossi Home; portauovo di ceramica Villeroy & Boch; fiori di porcellana Giove lab; coniglio Fleux; campana di vetro I Giardini di via San Maurilio; tazza da colazione di ceramica smaltata Officine Via Neera; sullo sfondo pomi color crema e verde e ciotole impilate Nicola Fasano; casetta di porcellana con uccellino Giove lab; vasi Mauro Bolognesi.

L'albero degli ovetti
Da appendere a rami di pesco, uova di legno fatte a mano decorate con nastri e uova svuotate con due piccoli fori alle estremità completate con nastrini incollati. A fianco, teglia di ceramica smaltata Easy Life Design.

Lasagne con ragù vegetale

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 45 minuti** **Vegetariana**

500 g ricotta
450 g zucchine
300 g latte
250 g asparagi
250 g broccoli a cimette
250 g porro
170 g 8 sfoglie di pasta all'uovo fresca sottile
100 g scamorza bianca
20 g farina
3 uova sode
2 carciofi
prezzemolo tritato - noce moscata
burro - olio extravergine - sale - pepe

Mondate le verdure. Tagliate gli asparagi a rondelle sottili, le zucchine e il porro a mezze rondelle, sempre sottili. Riducete in dadolata i carciofi.
Scottate le zucchine a fuoco vivo, in padella, con un filo di olio per 3-4' e mettetele da parte. Cuocete allo stesso modo anche i carciofi.
Lessate i broccoli per 3' dalla ripresa del bollore, poi tagliateli in pezzetti più piccoli.
Rosolate in padella con un cucchiaio di olio il porro con gli asparagi, per 2-3'; unite le altre verdure e insaporitele bene, salate, pepate; cuocete per 3-4', infine aggiungete una cucchiaiata di prezzemolo.
Sciogliete 20 g di burro in un pentolino, unitevi la farina, mescolando. Aggiungete quindi il latte, un pizzico di sale e una grattata di noce moscata, portate a bollore e cuocete per 3-4', finché il composto non comincia ad addensarsi (besciamella). Lasciate intiepidire.
Lavorate la ricotta con la besciamella (crema); riducete a filetti la scamorza con la grattugia a fori grossi.
Imburrate una pirofila; distribuite un po' di crema sul fondo, poi foderate il fondo con 2 sfoglie di pasta. Spalmate la crema, fate uno strato con le verdure, spolverizzate con la scamorza e coprite con altre 2 sfoglie. Fate altri due strati nello stesso modo e disponete sul quarto strato di pasta un po' più di crema e pochi ortaggi sparsi sulla superficie. Cospargete con fili di scamorza e qualche fiocchetto di burro e infornate a 170 °C per circa 45'.
Sgusciate le uova, passatele al setaccio poco prima di sfornare, ottenendo la mimosa. Al momento di servire, spolverizzate le lasagne con la mimosa e irrorate con una noce di burro fuso.

Lo chef dice che la teglia di lasagne si può preparare il giorno prima; infornatela poco prima di servire gli antipasti e completatela all'ultimo con la mimosa.

Lasagne con ragù vegetale

Mazzolini "à la coque"
Nei portauovo Villeroy & Boch, uova svuotate, aperte delicatamente e riempite con ellebori, violette e muscari.

Nocette di pescatrice in umido di asparagi

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **35 minuti** **Senza glutine**

650 g filetto di rana pescatrice
500 g 16 asparagi
3 cipollotti
burro - vino bianco secco
sale - pepe - cerfoglio

Tagliate a bocconcini (nocette) la pescatrice e rosolateli, metà per volta, in una padella con una noce di burro, per 2', girandoli; sfumateli, a ogni cottura, con uno spruzzo di vino bianco.
Mondate gli asparagi, togliendo con un pelapatate la parte più fibrosa dei gambi. Tagliate le punte lasciandole lunghe 6-7 cm; affettatele per il lungo e tenetele da parte. Tagliate i gambi a fiammifero.
Cuocete le punte di asparago: mettetele in un pentolino con una noce di burro e un mestolo di acqua e fatele cuocere finché l'acqua non evapora e non si arrostiscono leggermente.
Rosolate in una casseruola i cipollotti tritati con una noce di burro; dopo 2' unite gli asparagi a fiammifero, bagnate con 3 mestoli di acqua e cuocete per altri 3-4'. Aggiungete le nocette di pescatrice e insaporitele per 3-4'; salatele, pepatele e servitele con l'"umido", guarnendo con le punte di asparago a fettine e un po' di cerfoglio.

Nocette di pescatrice
in umido di asparagi

Aspettando il piatto forte
Agnese ruba un uovo sodo dall'anfora di vetro IVV. A fianco, il cosciotto è appoggiato su un tagliere di legno Centrotavola, le patatine sono in un vassoio antico Avinterni. Sullo sfondo, ciotola di ceramica lavorata a mano Primo'Gi e zuppiera Nicola Fasano.

Cosciotto di agnello farcito e patate novelle

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **2 ore e 40 minuti**

2,3 kg 1 cosciotto di agnello
600 g patate novelle
5 uova sode
2-3 acciughe sott'olio
2 fette di pancarré
latte - scalogno - prezzemolo - rosmarino
alloro - vino bianco secco
olio extravergine - aceto - sale - pepe

Disossate il cosciotto, in modo da poterlo farcire: asportate l'osso dell'anca e il femore, lasciate invece lo stinco e incidetelo, affinché la carne, che si ritirerà in cottura, lo lasci libero. Conservate tutti gli scarti e le ossa, che taglierete a pezzetti. Potete chiedere al macellaio di aiutarvi in queste operazioni.
Togliete dall'interno del cosciotto circa 230 g di polpa, scavandolo in modo da abbassarne un po' lo spessore; riducete a pezzetti la polpa ritagliata e poi tritatela con il coltello. Battete leggermente i lembi del cosciotto aperto, per intenerirlo un po'.
Ammollate nel latte il pancarré privato della crosta. Strizzatelo leggermente e amalgamatelo con la polpa tritata. Salate, pepate e aromatizzate con un ciuffo di prezzemolo tritato.
Sgusciate le uova sode e privatele delle calotte alle estremità. Pepate i lembi del cosciotto, poi poggiate sulla base metà della polpa tritata. Disponete, quindi, le uova una vicina all'altra, in modo che formino un cordone. Copritele con la restante polpa, circondandole bene e richiudete il cosciotto, ripiegando il lembo sopra il ripieno. Cucitelo con lo spago da cucina lungo i bordi, poi legatelo anche all'esterno.
Poggiate il cosciotto su una teglia da forno, nella quale avrete disposto anche le ossa e gli scarti, due rametti di rosmarino, qualche foglia di alloro. Irroratelo di olio, salatelo, pepatelo, e infornatelo a 180 °C per circa 1 ora. Bagnate quindi con 2 bicchieri di vino e continuate la cottura ancora per 40' circa, avendo cura di bagnarlo spesso in superficie con il suo fondo di cottura. Se serve, copritelo con un foglio di alluminio per non farlo scurire troppo in superficie.
Sbollentate, intanto, le patate novelle sbucciate in acqua con un cucchiaio di aceto, per 2' dalla ripresa del bollore. Scolatele, mettetele in una teglia dove avrete già scaldato 5-6 cucchiai di olio e infornatele a 200 °C per 20'. Negli ultimi 5' salate, pepate e cospargete con aghetti di rosmarino.
Sfornate il cosciotto, copritelo con alluminio e lasciatelo riposare per una decina di minuti. Intanto, in una casseruola, stemperate le acciughe in 2 cucchiai di olio, scaldato con uno scalogno affettato. Unitevi quindi il fondo di cottura della carne filtrato e lasciate restringere un po' il sughetto.
Affettate il cosciotto e servitelo con le patate, accompagnando con il sughetto.

Cosciotto di agnello
farcito e patate novelle

Torta di Pasqua

Impegno: **MEDIO** Persone: **15**
Tempo: **2 ore e 15 minuti** **Vegetariana**

500 g ricotta
250 g panna fresca
200 g zucchero
200 g farina 00
120 g farina di mandorle
30 g burro
7 ovetti di cioccolato
7 albicocche sciroppate
5 tuorli - 4 uova - 1 albume
acqua di fiori d'arancio
limone - sale - fiori eduli
burro, farina e zucchero per le lavorazioni

Montate su un bagnomaria caldo 3 uova e 3 tuorli con 130 g di zucchero, un pizzico di sale e un pizzico di scorza di limone. Dopo 7-8' togliete il composto dal bagnomaria e continuate a montarlo per altri 7-8' finché non sarà sodo, spumoso e freddo.
Incorporatevi quindi 130 g di farina 00 e la farina di mandorle e, alla fine, il burro fuso.
Imburrate uno stampo a petali (ø 27 cm), rivestite il fondo con carta da forno ritagliata a misura, imburratela e infarinatela. Versate il composto nello stampo e infornate a 180 °C per 25-30'. Sfornate la torta, toglietela dallo stampo e lasciatela raffreddare su una gratella.
Montate 1 uovo e 2 tuorli con 70 g di zucchero e un pizzico di sale, per 10-15'. Incorporate poi 70 g di farina e versate il composto ottenuto in uno stampo imburrato e infarinato (ø 19 cm). Infornate a 180 °C per circa 20', ottenendo un pan di Spagna.
Montate la panna e amalgamatela con la ricotta; profumatela con un cucchiaio di acqua di fiori d'arancio.
Sezionate a metà la base a fiore della torta: farcitela all'interno con la crema di panna e ricotta, quindi richiudetela. Decoratela con la crema anche in superficie, aiutandovi con una tasca da pasticciere, in modo da poter seguire l'andamento della forma a petali.
Togliete la crosta alla tortina di pan di Spagna, tagliatela a pezzetti e sbriciolateli ottenendo una mimosa.
Guarnite la superficie della torta con la mimosa e con i petali dei fiori, passati brevemente nell'albume, nello zucchero semolato e lasciati "brinare" per 10-15'.
Tagliate la calotta superiore degli ovetti di cioccolato e disponeteli al centro della torta. Riempiteli con la crema di ricotta e create il finto tuorlo ritagliando 7 calottine nelle albicocche sciroppate e appoggiandole nella crema. Completate a piacere con cioccolato fuso, colato da un cornetto di carta da forno.

Lo chef dice che la base della torta e il pan di Spagna si possono preparare anche il giorno prima.

Torta di Pasqua

Piccole gelatine di lamponi e fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **30 minuti più 8 ore di raffreddamento**

260 g lamponi
250 g fragole
170 g yogurt greco
130 g zucchero
20 g gelatina in fogli
panna fresca
miele - burro

Ammollate la gelatina in acqua fredda. Frullate le fragole con metà dei lamponi.
Cuocete in una pentolina i lamponi rimasti con lo zucchero e 15 g di burro: in circa 2' dal bollore otterrete un purè. Spegnete e unite la gelatina, leggermente strizzata; fatela sciogliere mescolando con cura.
Unite i lamponi cotti al frullato e mescolate: fate raffreddare il composto in un bagnomaria freddo finché vedete che la gelatina comincia a rapprendersi. A quel punto, riempite 8 stampini e riponeteli in frigorifero per almeno 8 ore.
Amalgamate lo yogurt con 2 cucchiai di panna e un cucchiaio di miele. Togliete le gelatine dal frigo e sformatele immergendo velocemente gli stampi in acqua calda. Servitele insieme alla crema di yogurt.

Deliziose tentazioni
I tartufi sono di Monica Bandini (momifondenti@libero.it), che abbina in tante appassionanti nuance croccante cioccolato e ganache ai lamponi. Alzatine di legno Officine Via Neera. La torta è su un vassoio decorato Nicola Fasano, la fetta su un piatto Giove lab. A fianco, la gelatina è servita su un piattino di ceramica Shop Saman con cucchiaino Sambonet.

Testi Laura Forti
Styling Cristina Dal Ben con Valeria Oneto
Le composizioni floreali sono di Sachiko Ito. Ringraziamo il signor Oreste Villa per le uova di legno decorate

Piccole gelatine
di lamponi e fragole

DALLA PUGLIA

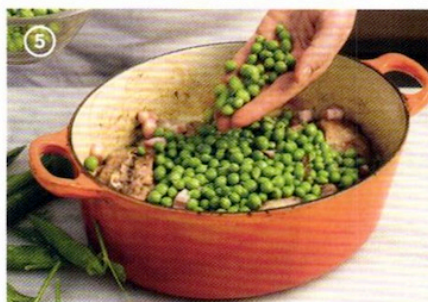
L'agnello di Pasquetta

Un tempo era il piatto forte della tradizionale gita fuori porta e ancora oggi si prepara per il lunedì dell'Angelo: l'agnello, presente in ogni festa pugliese, in questo periodo si abbina a uova e verdure primaverili

PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

L'agnello e le uova sono simboli di Pasqua, primavera e rinascita in tutta Italia. La Puglia non fa eccezione, soprattutto vista la sua predilezione per le carni ovine rispetto a quelle bovine: sembra che, nel Medioevo, le pianure pugliesi ospitassero più di quattro milioni tra capretti e agnelli; numeri importanti, che possono spiegare la quantità di preparazioni e ricette pugliesi dedicate all'agnello. E, sebbene si allevino anche altri animali, soprattutto suini, sono le carni ovine a dominare le tavole, gli spiedi e i forni in occasione di ogni festa importante. A Pasqua, soprattutto nella zona delle Murge, si prepara un piatto particolare a base di agnello e cicoriette selvatiche, che crescono in abbondanza in questa stagione: è il *cutturìedde*, noto anche come agnello alla caldarella, che prevede una lunga cottura della carne nei recipienti di coccio, insieme alle erbe.

Se il *cutturìedde* si mangia la domenica di Pasqua, a Bari l'agnello è protagonista principale del lunedì dell'Angelo, *u verdètte per la Pasquètte*. Si tratta di agnello a pezzetti, cotto in tegame, al quale si aggiungono i piselli (che danno il colore verdino, cui allude il nome dialettale) e le uova battute. Un piatto che le comitive familiari si portavano nelle gite fuori porta, insieme a molte altre vivande, e che ancora oggi si prepara a Bari per questo giorno di festa campestre.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora**

1,6 kg agnello a pezzetti
500 g piselli sgranati
300 g 2 cipolle
80 g pancetta a dadini
80 g formaggio pecorino grattugiato
3 uova
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
prezzemolo - sale - pepe

1. Affettate grossolanamente le cipolle e fatele soffriggere in un tegame adatto al forno, con 6 cucchiai di olio. Unitevi poi l'agnello e rosolatelo, girandolo su tutti i lati, per 8-10', aggiungendo sale e pepe.
2. Sfumate con 2 bicchieri di vino bianco, aggiunti in più riprese, e cuocete finché non è evaporato in maggior parte.
3. Chiudete il tegame con il suo coperchio e infornate l'agnello a 180-190 °C per circa 20'.
4. Battete le uova in una bacinella e unitevi il pecorino grattugiato.
5-6. Togliete il tegame dal forno e unitevi prima la pancetta e i piselli, poi l'uovo con il pecorino. Rimettete in forno e lasciate cuocere ancora per 20'. Completate con un po' di prezzemolo tritato. Servitelo caldo.

Testi Laura Forti
Foto Beatrice Prada
Pentola Le Creuset, piastrella di fondo Lea Ceramiche

Ma pensavate davvero che i nostri coltelli fossero solo quelli con il manico verde?
Progettati e realizzati completamente in Italia
Sanelli ® NO STAIN FORGED STEEL
X40 CR 14
Made in Italy
Si, è vero, siamo conosciuti in tutto il mondo per la straordinaria qualità dei nostri coltelli professionali. Ma la stessa cura, la stessa tecnologia, la stessa qualità la poniamo nella realizzazione di tutti i nostri prodotti. Come per ERGOFORGE, la linea di coltelli forgiati che abbina la tradizionale qualità ad un design e una finitura impeccabili.
Sanelli
COLTELLERIE SANELLI spa
Premana - Lecco - Italia
Tel. 0341 361368
www.sanelli.com
www.mottarella.com

Tutto il buono dall'orto e dai prati

Per una volta dimentichiamoci di uova, formaggio, latte. Solo erbe e ortaggi, legumi, grani e farine: con questi semplici doni della natura, ecco sei fresche preparazioni davvero "gastronomiche". E la primavera trionfa in cucina

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO RICCARDO LETTIERI

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 12

Crema variegata di fave, piselli e patate con panini al crescione

Crema variegata di fave, piselli e patate con panini al crescione

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora e 30 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

Panini
650 g farina 0
60 g crescione mondato
60 g pinoli
15 g lievito di birra
olio extravergine di oliva
sale fino e grosso
farina per la lavorazione
Crema variegata
700 g brodo vegetale (vedi il box più avanti)
400 g patate pelate
300 g fave sgranate
300 g piselli sgranati
2 cipollotti
olio extravergine di oliva - sale

Panini. Frullate il crescione con 400 g di acqua tiepida, 10 g di sale e il lievito. Unite 20 g di olio, impastate con la farina, coprite e lasciate lievitare per 1 ora. Quindi rimpastate e incorporate i pinoli; dividete l'impasto in porzioni da 100 g, modellatele in pagnottine e mettetele su un vassoio infarinato. Spennellatele di acqua tiepida, mettetele a lievitare per altri 30' nel forno (spento) a 50 °C. Infine spolverizzate i panini di sale grosso e infornateli a 220 °C per 30', sfornateli e lasciateli intiepidire.
Crema variegata. Durante la cottura dei panini tagliate a cubetti le patate e lessatele coperte a filo di acqua bollente salata. Scottate le fave e sbucciatele (se sono molto piccole e fresche, non sarà necessario). Stufate i cipollotti a rondelle con 2 cucchiai di olio, unite fave e piselli, lasciate insaporire, poi coprite con il brodo vegetale. Fate cuocere per 10', quindi frullate con tutto il brodo; se desiderate una crema molto liscia, passate il frullato al setaccio. Frullate anche le patate con il loro liquido. Versate nelle ciotole prima la crema di patate, poi quella di fave e piselli e date una semplice mescolata per ottenere un effetto marmorizzato.
Servite la crema accompagnata dai panini al crescione, decorando a piacere con fiori eduli.

Pizza farcita di carciofi con erbe di campo

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti più 2 ore di lievitazione**
Vegetariana

800 g pasta da pane
800 g farina 0
600 g crescione, tarassaco, radicchietti puliti
100 g olive taggiasche snocciolate
10 g lievito di birra
8 carciofi
aglio - timo - zucchero
olio extravergine di oliva - sale - farina

Sciogliete il lievito di birra in 400 g di acqua tiepida e versatelo sulla farina, mescolata con un pizzico di sale e un cucchiaino di zucchero.
Lavorate gli ingredienti e, appena l'impasto sarà omogeneo, incorporatevi la pasta da pane a pezzetti. Impastate ancora (meglio se con l'impastatrice con il gancio), poi mettete la pasta in una ciotola, praticate un taglio a croce, coprite con un telo umido e lasciate lievitare per 1 ora in luogo tiepido.
Impastate di nuovo dopo la lievitazione, poi dividete la pasta in 8 panetti; metteteli su un vassoio infarinato, copriteli e fateli lievitare ancora per un'altra ora.
Saltate brevemente in padella le erbe con un filo di olio e uno spicchio di aglio, solo per farle appassire; infine spegnete, salate ed eliminate l'aglio.
Mondate i carciofi, tagliateli a metà, lessateli per 8', poi tagliateli a spicchi e conditeli con olio, sale e timo.
Allargate i panetti di pasta con le dita fino a ottenere dei dischi di circa 25 cm di diametro.
Mettete 4 dischi in 4 teglie infarinate dello stesso diametro, distribuite su ognuno due carciofi a spicchietti, richiudete con un secondo disco e infornate a 250 °C per 10-12'; sfornate, distribuite sulle pizze le erbe saltate, le olive e servite.
Lo chef dice che dividendo la pasta in due e stendendola in due grandi rettangoli da mettere sulla placca del forno infarinata, potete preparare un'unica grande pizza e servirla tagliata a quadrotti.

Spaghettoni verdi con pesto di zucchine e tofu

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

430 g semola di grano duro
350 g zucchinette novelle
300 g zucchine medie
200 g tofu
50 g prezzemolo mondato
6 fiori di zucchina
1 limone
olio extravergine di oliva
maggiorana - sale - pepe bianco

Frullate il prezzemolo con 240 g di acqua e un pizzico di sale. Passate il frullato al colino sottile per eliminare le fibre, versatelo su una fontana fatta con 400 g di semola; cominciate a intridere la semola, poco per volta, poi impastatela fino a ottenere una pasta soda e omogenea. Copritela e fatela riposare al fresco per circa 30'.
Tagliate a metà per il lungo le zucchinette novelle, mettetele in una teglia, salatele, ungetele di olio e infornatele a 180 °C per 30-35'.
Sfornatele, lasciatele intiepidire e frullatele con 80 g di olio, il succo del limone, un pizzicone di foglie di maggiorana e 30 g di acqua, poi salate e pepate il pesto ottenuto.
Lavorate la pasta con la macchina, stendetela in sfoglie spesse un paio di millimetri e tagliatela con il rullo da tagliolini: otterrete degli spaghettoni a sezione quadrata, come quelli alla chitarra. *(segue)*

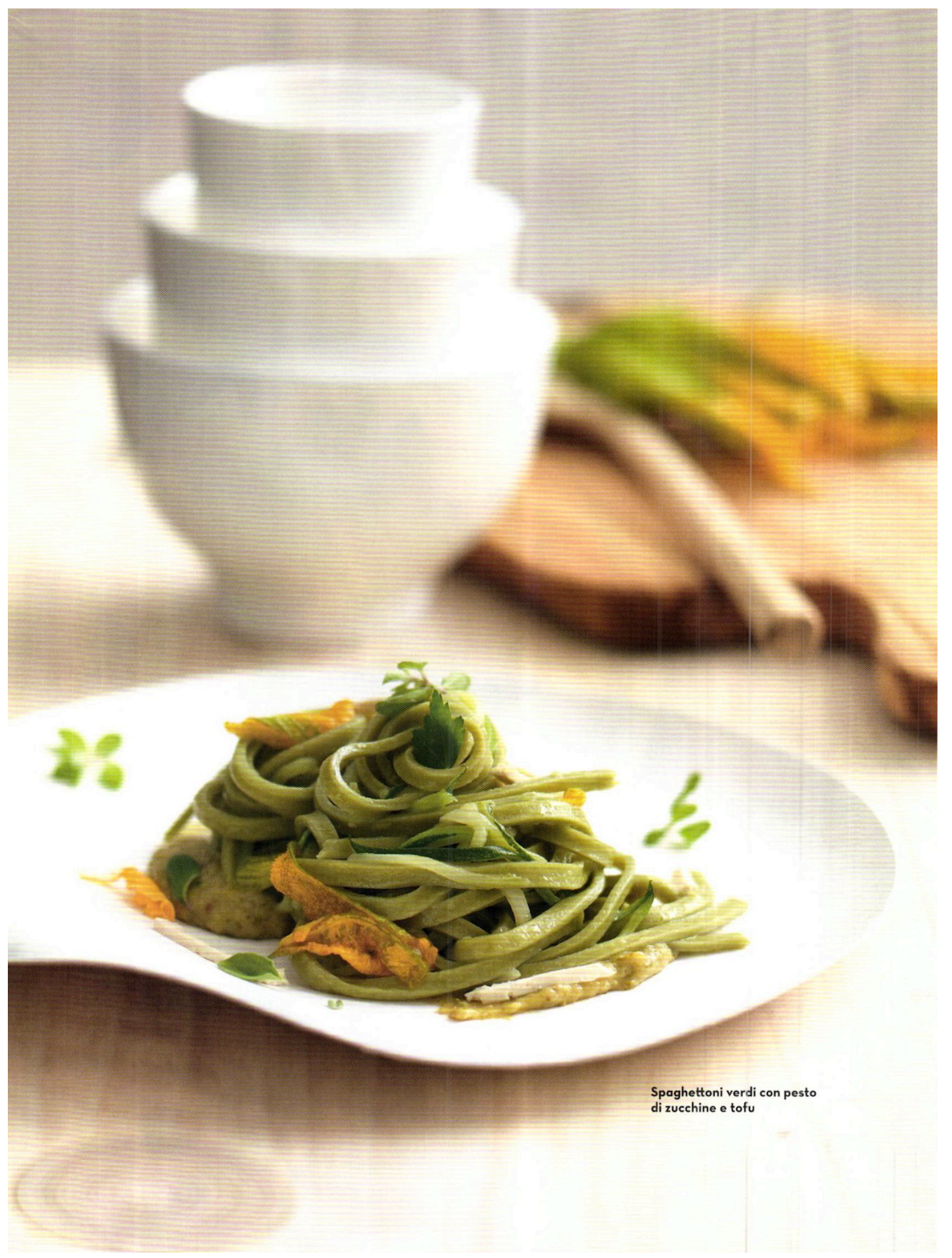
I CONSIGLI DI SERGIO BARZETTI

Cucina senza "basi"
Togliere la carne e il pesce dalla nostra tavola non è difficile. Ma provate a fare a meno all'improvviso di quegli ingredienti che di solito si danno per scontati: le uova, che tutto tengono insieme, il formaggio (il grana passe-par-tout, la ricotta, che dà consistenza con leggerezza), e poi il burro e il latte... Subito mi è sembrato di non avere più quello che uso di solito per dare struttura e sostegno ai piatti, per renderli completi sia per il gusto sia dal punto di vista nutrizionale.

Una tecnica verde
Ho cercato allora delle "basi" alternative, tutte vegetali. Patate, legumi e grani, si sa, rilasciando i loro amidi danno spessore e "legano" zuppe e minestre. Ho pensato alla farina di grano duro, più ricca di glutine, tenace anche senza l'aiuto dell'uovo. E all'olio, per condire le paste "matte" e, soprattutto, per creare con le verdure emulsioni spesse, per sostituire la cremosa morbidezza del formaggio. Alla fine, la cosa più difficile, i dolci: per tenerli insieme senza uova, burro o latte, ecco allora i semi oleosi, come le mandorle e il loro latte: sostanzioso, grasso e profumato...

Piena freschezza
Così, per sottrazione, sono riuscito a mettere in risalto qualità e freschezza delle primizie più tenere di questa stagione. Senza coprirla con altri sapori, anzi liberandola. Ne sono usciti piatti forse più essenziali, ma non più poveri, tutt'altro. Nuovi, fragranti, pieni di sorprese: giusti per la primavera.

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI?
Andate a pag. 12

Pizza farcita di carciofi con erbe di campo

Spaghettoni verdi con pesto di zucchine e tofu

Minestra di ceci, orzo, taccole e tarassaco

Focaccia croccante al kamut con borragine

Stendete gli spaghettoni su un vassoio, spolverizzateli con la semola rimasta e lasciate che si asciughino mentre preparate il condimento.
Passate alla mandolina le zucchine ottenendo degli "spaghetti". Saltateli in padella con 3 cucchiai di olio a fuoco vivo finché non saranno appassiti, ma ancora al dente; infine spegnete, salateli e aromatizzateli con foglioline di maggiorana e con la scorza grattugiata a filetti di mezzo limone.
Lessate la pasta, saltatela con gli spaghetti di zucchina e i fiori di zucchina spezzettati. Condite alla fine con il pesto e il tofu tagliato a filetti.

Minestra di ceci, orzo, taccole e tarassaco

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **2 ore e 30 minuti più 12 ore di ammollo**
Vegetariana

200 g orzo
200 g taccole
150 g ceci secchi
150 g tarassaco mondato
60 g olio extravergine di oliva
50 g cipolla
brodo vegetale (vedi il box a lato)
rosmarino - timo - salvia - alloro
sale

Mettete a bagno per una notte i ceci e l'orzo in due contenitori diversi. Unite i ceci, ammollati, in una pentola con 1,5 litri di acqua, coprite, portate a bollore e lasciate poi cuocere per almeno 2 ore.
Tritate la cipolla e stufatela dolcemente nell'olio: non deve soffriggere né prendere colore. Preparate un mazzetto con le 4 erbe, legatelo con spago da cucina, aggiungetelo alla cipolla, spegnete e coprite: l'olio prenderà i profumi delle erbe.
Aggiungete ai ceci lessati, la cui acqua sarà quasi completamente evaporata, 1 litro di brodo vegetale bollente e 2 foglie di alloro, riportate a bollore, unite l'orzo scolato e le taccole spuntate e tagliate in tre, aggiustate di sale e proseguite la cottura per 12-15'.
Spegnete e unite la cipolla con l'olio aromatizzato, dopo aver eliminato il mazzetto di erbe.
Saltate in padella il tarassaco con poco olio per 2-3', salatelo a fine cottura e aggiungetelo alla minestra.

Focaccia croccante al kamut con borragine

Impegno: **MEDIO** Persone: **6-8**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

500 g borragine mondata
150 g farina di kamut
150 g farina 00
olio extravergine di oliva - aglio
peperoncino - sale
semola di grano duro per la spianatoia

Impastate le due farine, mescolate con 5 g di sale, con 40 g di olio e 230 g di acqua, ottenendo una pasta piuttosto morbida.
Modellate la pasta a palla, copritela con un telo umido e fatela riposare al fresco per 30-40'.
Tagliuzzate la borragine e scottatela per 5' in acqua bollente salata, a cui avrete aggiunto 30 g di olio.
Scolatela, strizzatela leggermente e saltatela in padella, per un paio di minuti, con 2 cucchiai di olio scaldato con uno spicchio di aglio sbucciato e un pezzetto di peperoncino, che andranno eliminati alla fine.
Stendete in una sfoglia molto sottile metà della pasta, formando un rettangolo di 33x40 cm (lavorate su un piano infarinato con la semola).
Mettete su metà della pasta metà della borragine, aggiungete un filo di olio e richiudete a libro.
Fate le stesso con l'altra metà della pasta e della borragine.
Appoggiate su una placca coperta di carta da forno le due focacce ottenute, ungetele leggermente e infornatele a 220 °C per 12'.
Lo chef dice che questa pasta di farina, acqua, olio, ma senza lievito, viene chiamata pasta matta, e se tirata molto sottile risulta particolarmente croccante e friabile.

Biscotto di mandorle e pistacchi con fragole alla vaniglia

Impegno: **FACILE** Persone: **6-8**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

500 g fragole
250 g farina di riso
150 g zucchero semolato
80 g farina di mais finissima
80 g latte di mandorla
70 g zucchero a velo
60 g mandorle pelate
60 g pistacchi non salati
4 g lievito per dolci
vaniglia
sale

Frullate il latte di mandorla con le mandorle.
Mettete in una ciotola le due farine, il lievito, lo zucchero a velo, un pizzico di sale e impastate con il frullato di latte di mandorla.
Scottate i pistacchi, pelateli strofinandoli in un telo, poi aggiungeteli all'impasto, continuando a lavorarlo fino a ottenerne una pasta liscia e compatta.
Stendetela, dopo averla divisa in due, con il matterello su un foglio di carta da forno a 5 mm di spessore, formando due grandi biscotti.
Infornateli a 170 °C per 12', poi sfornateli e lasciateli intiepidire.
Preparate uno sciroppo con lo zucchero semolato, 50 g di acqua e un baccello di vaniglia aperto in due per il lungo.
Versatelo bollente sulle fragole tagliate a spicchi, coprite e lasciate intiepidire.
Servite le fragole e il loro sciroppo insieme con il biscotto, grossolanamente spezzettato.

UN PERFETTO BRODO VEGETALE

Solo di stagione
Oltre ai fondamentali sedano (anche le foglie danno profumo!), carote, zucchine e cipolle, usate altre verdure di stagione. Riducete tutto a pezzi non troppo grossi e fate cuocere il brodo con un bollore delicato almeno per mezz'ora.
Più profumato
Uno spicchio di aglio dà carattere e d'estate un bel pomodoro maturo e succoso lo arricchirà (se però volete conservare il brodo in frigo, evitatelo, poiché lo fa fermentare). Salvia, rosmarino, alloro, ma anche timo e maggiorana sono le erbe che possono aggiungere profumo.
Più colorato
Lavate molto bene e non sbucciate le cipolle bionde: daranno un bel colore ambrato al brodo.
E il sale?
Potete salare il brodo a fine cottura o lasciarlo insipido, se volete usarlo in altri piatti dove il sale deve essere aggiunto a cottura ultimata.
Per tanti usi
In un risotto delicato, per una crema di verdure, ma anche solo con pastina o con crostini può essere speciale.
Anche conservato
Filtrato e versato in contenitori ermetici, meglio se di vetro, potrà essere surgelato per essere sempre a portata di piatto.

Testi Cristina Poretti
Styling Beatrice Prada
Ciotole, piattino e piatto di carta Comatec, piattino verde e ciotola sagomata Centrotavola, ciotole di porcellana COVO, taglieri, cucchiaio e portasale di legno Andrea Brugi, scolapasta di ceramica Easy Life Design, ciotola svasata Giovanni Botter, tovagliolo Roulotte-Collection, tavolo di legno Andrea Brugi

Biscotto di mandorle e pistacchi con fragole alla vaniglia

VOLETE ASSAGGIARLA CON NOI? Andate a pag. 12

DA MAURITIUS

Achard di verdure

Sempre presente sulle tavole mauriziane, è un'espressione tipica della cultura multietnica dell'isola, nella quale convivono tradizioni africane, orientali ed europee. Lo caratterizzano le spezie, soprattutto zafferano, zenzero e grani di senape

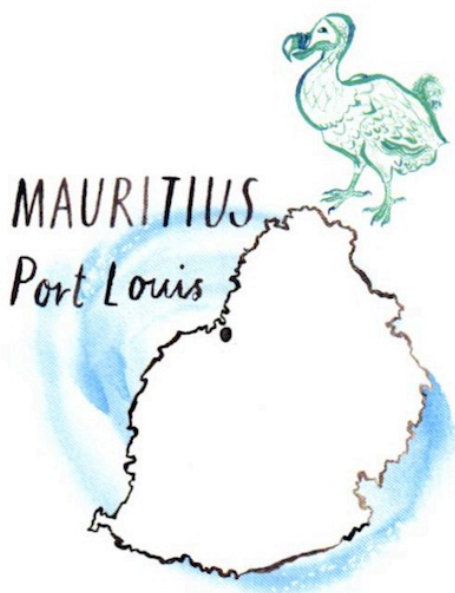
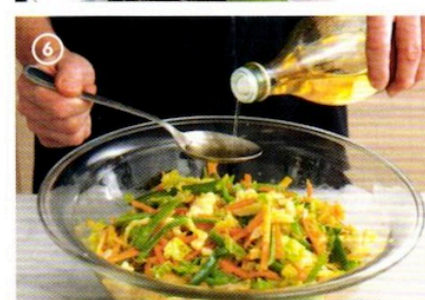
PREPARAZIONE **JOËLLE NÉDERLANTS**

L'isola di Mauritius è un crocevia di culture, popolazioni e lingue: creoli, francesi, inglesi, indiani e cinesi, tutti contribuiscono a costruire una gastronomia incredibilmente variegata. Alcuni caratteri fondamentali, tuttavia, sono presenti nella maggior parte dei piatti: per esempio l'utilizzo abbondante di spezie come zafferano e zenzero, la predilezione per i gusti decisi e piccantini, grazie a pepe e senape, l'amore per le verdure. Questo achard, molto comune a Mauritius, sembra avere lontane origini persiane, per passare poi attraverso la tradizione indiana, e approdare alle isole creole con i marinai portoghesi, che utilizzavano la ricetta per conservare gli alimenti grazie alla presenza dell'aceto. A Mauritius il piatto viene servito come accompagnamento di riso, carne o pesce; se ne possono preparare di diversi tipi: oltre a questo di verdure miste, c'è quello di cuore di palma, di melanzana, e anche a base di frutta, banane, mango. L'achard di verdure è sempre migliore dopo qualche ora o anche una giornata di riposo, perché le verdure possono macerarsi nel condimento: così i sapori si amalgamano e si smorzano gli aromi troppo forti. Si può anche conservare sott'olio, come si usa fare a Mauritius, in vasetti chiusi ermeticamente.

illustrazione Emily Robertson

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **40 minuti più 2 ore di riposo**
Vegetariana senza glutine

300 g carote
200 g cavolfiore
200 g verza
200 g fagiolini
200 g cipolla
50 g zenzero fresco
5 peperoni verdi
2-3 spicchi di aglio
grani di senape
zafferano
olio extravergine di oliva
aceto - sale

1. Riducete a ciuffetti il cavolfiore, tagliate a julienne le carote, le foglie di cavolo e i fagiolini. Private i peperoni dei semi e tagliateli a strisce nel senso della lunghezza.
2. Scottate tutte le verdure, tuffandole in acqua bollente leggermente salata e lasciandole per 1' dalla ripresa del bollore. Scolatele e poggiatele su un vassoio coperto con carta da cucina. Lasciatele raffreddare.
3. Pestate in un mortaio gli spicchi di aglio sbucciati e privati del germoglio interno, lo zenzero sbucciato e tagliato a pezzettini, un cucchiaino di grani di senape. Per ultimo, aggiungete un cucchiaino di zafferano (pesto aromatico).
4-5. Affettate sottilmente la cipolla e fatela rosolare per 2-3' in una padella con 6 cucchiai di olio, se vi piace con un peperoncino piccante fresco. Unite quindi il pesto aromatico e poi le verdure. Cuocetele a fuoco vivace per 2-3', aggiustando di sale.
6. Condite le verdure ormai fredde con una cucchiaiata di aceto. Lasciatele riposare per un paio di ore. Servitele in accompagnamento a riso, pane o piatti di carne o pesce.

Testi Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Padella Ballarini

Misura
è la parola d'ordine

Il colesterolo svolge un gran numero di funzioni vitali. Ma quando è troppo, può essere pericoloso. Dunque è importante conoscere i suoi meccanismi. E saperlo controllare, con una dieta povera di grassi e uno stile di vita sano

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE DAVIDE NOVATI

Il nome evoca subito problemi di salute ed esami del sangue: eppure il colesterolo non è altro che un particolare tipo di grasso che svolge anche alcune funzioni vitali per il nostro organismo: è un costituente delle membrane cellulari, ed è necessario per la produzione di alcuni ormoni, della vitamina D e degli acidi biliari che intervengono nella digestione. Presente in quasi tutti gli alimenti di origine animale, è così importante che lo produce anche il nostro stesso organismo (colesterolo endogeno). Di norma ne fabbrica solo la quantità sufficiente al fabbisogno, ma ci sono casi in cui la percentuale di colesterolo nel sangue cresce oltre il necessario, causando allora pericoli per la salute.

L'eccessiva presenza di colesterolo nel sangue (ipercolesterolemia) è infatti la causa principale dell'aterosclerosi: il colesterolo in eccesso aderisce e penetra all'interno delle pareti delle arterie; inizialmente forma striature che poi si trasformano in placche sempre più estese che si ispessiscono gradualmente, restringendo il lume dell'arteria e rendendo difficoltosa la circolazione sanguigna. I radicali liberi, poi, ossidano il colesterolo delle placche, rendendole rigide e fragili, con il rischio che si rompano mandando in circolo frammenti di grasso e pezzi di coagulo (trombi) che accentuano l'occlusione dei vasi.

Non tutto il colesterolo però è uguale. Per essere trasportato dal sangue ai tessuti che lo utilizzano, si lega alle lipoproteine, che possono essere di due tipi: se si unisce a quelle "a bassa densità" (low-density-lipoprotein) si origina il colesterolo LDL (cattivo) che tende a depositarsi sulle pareti dei vasi sanguigni; se si lega alle lipoproteine "ad alta densità" (high-density-lipoprotein), si forma il colesterolo HDL, definito "buono" perché non danneggia le arterie, e tende anzi a proteggerle dall'accumulo di quello dannoso LDL, riducendone il deposito e trasportandone l'eccesso al fegato, dove viene eliminato. Quando si valuta la presenza di colesterolo nel sangue, bisogna quindi considerare anche le componenti LDL e HDL. Il limite di sicurezza del colesterolo totale è di 200 mg/dl (180 mg/dl, per i minori di 30 anni); è importante che la quantità di LDL non salga oltre 130 mg/dl. L'HDL, invece, non dovrebbe scendere sotto 35 mg/dl per gli uomini, 40 mg/dl per le donne. Per chi è molto in sovrappeso e/o fuma il valore di sicurezza del colesterolo "cattivo" LDL si abbassa ulteriormente.

UNA DIETA SANA

I grassi non dovrebbero fornire più del 25-30% delle calorie giornaliere, soprattutto per chi ha il colesterolo alto. Ricordando che i grassi non si trovano solo nei condimenti, ma sono anche naturalmente presenti negli alimenti, limitare burro e panna, tuorlo d'uovo, carne grassa, insaccati e formaggi. Anche un eccesso di zuccheri semplici aggrava la situazione: meglio quindi ridurre il consumo di dessert, anche se privi di panna e burro. Da ridurre anche la frittura, preferendo le tecniche di cottura senza grassi aggiunti.

ALIMENTI SUPER (SENZA COLESTEROLO)

- Il "nemico silenzioso" è presente nei prodotti di origine animale, mentre è completamente assente in quelli vegetali. Ottimo motivo per cui, per prevenire l'ipercolesterolemia, è importante puntare sul consumo di verdura, legumi e frutta.
- Dare spazio ai cereali integrali e agli alimenti ricchi di fibre. La fibra vegetale, presente nei cereali integrali e nelle verdure crude o cotte, sembra poter influenzare positivamente la colesterolemia, perché riduce l'assorbimento intestinale dei grassi e del colesterolo.
- Via libera al pesce. Il pesce, a eccezione di crostacei e molluschi, può essere consumato anche da chi ha problemi di colesterolo. Infatti, anche se recenti ricerche dimostrano che gli omega 3 non sono particolarmente efficaci nell'abbassare la percentuale di colesterolo nel sangue, migliorano comunque la resistenza dei tessuti cardiaci e l'elasticità delle arterie.
- Consumare frutta secca. La particolare composizione di noci, mandorle e nocciole le rende efficaci contro l'eccesso di colesterolo. L'importante, però, è non eccedere con le quantità: 10 g al giorno sono la dose giusta per non rischiare di sfondare il tetto delle calorie.
- Olio extravergine come condimento. Mentre burro, lardo e strutto sono ricchi di acidi grassi saturi, che tendono a far aumentare il colesterolo, gli oli d'oliva e di semi contengono soprattutto acidi grassi insaturi e polinsaturi che lo contrastano. L'olio extravergine d'oliva contiene in più sostanze antiossidanti che prevengono i danni dei radicali liberi sulle placche aterosclerotiche.

Insalata russa leggera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**
Vegetariana senza glutine

200 g patate
200 g cannellini lessati
200 g fagioli rossi lessati
200 g carote
150 g piselli lessati
150 g fave fresche sgranate
30 g olio extravergine
sale

Lessate le patate con la buccia. Lessate le carote, sbucciate e tagliate a dadini. Scottate per 2' le fave e sbucciatele. **Frullate** i cannellini con g 30 di olio, salate; se il frullato fosse troppo denso, diluitelo con poca acqua o brodo vegetale. **Sbucciate** le patate e tagliatele a dadini, Mescolate tutte le verdure, unendo anche fagioli e piselli, e condite con i cannellini frullati.

Una ricetta zero-colesterolo con un'elevata presenza di fibre e un contenuto di grassi particolarmente basso. Il merito è dei legumi: i cannellini frullati con l'olio sono un egregio sostituto della maionese. Grazie alla presenza dei legumi questo piatto può trasformarsi in un eccellente piatto unico, con il solo accompagnamento di 2 fette di pane.

Alici imbottite con purè di piselli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti**

400 g 40 alici spinate
200 g piselli sgranati
40 g pane raffermo
40 g olio extravergine di oliva
20 g pistacchi pelati
menta - scorza di limone
sale

Lessate i piselli in acqua bollente salata in cui avrete messo alcune foglie di menta fresca, scolateli, e frullateli emulsionandoli con 20 g di olio (purè). **Spezzettate** il pane e frullatelo con i pistacchi, la scorza di mezzo limone, un pizzico di sale e 20 g di olio. **Coprite** 20 alici con il pane ai pistacchi, accoppiatele con le altre 20 e disponetele su di una placca coperta di carta da forno; infornatele a 200 °C per 5-7'. Servitele con il purè.

Il pesce azzurro non è esente da colesterolo, ma quello che fornisce è ben bilanciato dall'apporto di preziosi acidi grassi polinsaturi; pistacchi e extravergine sono anch'essi efficaci "anticolesterolo". Un secondo piatto che può seguire a un riso integrale ed essere accompagnato da verdura cruda.

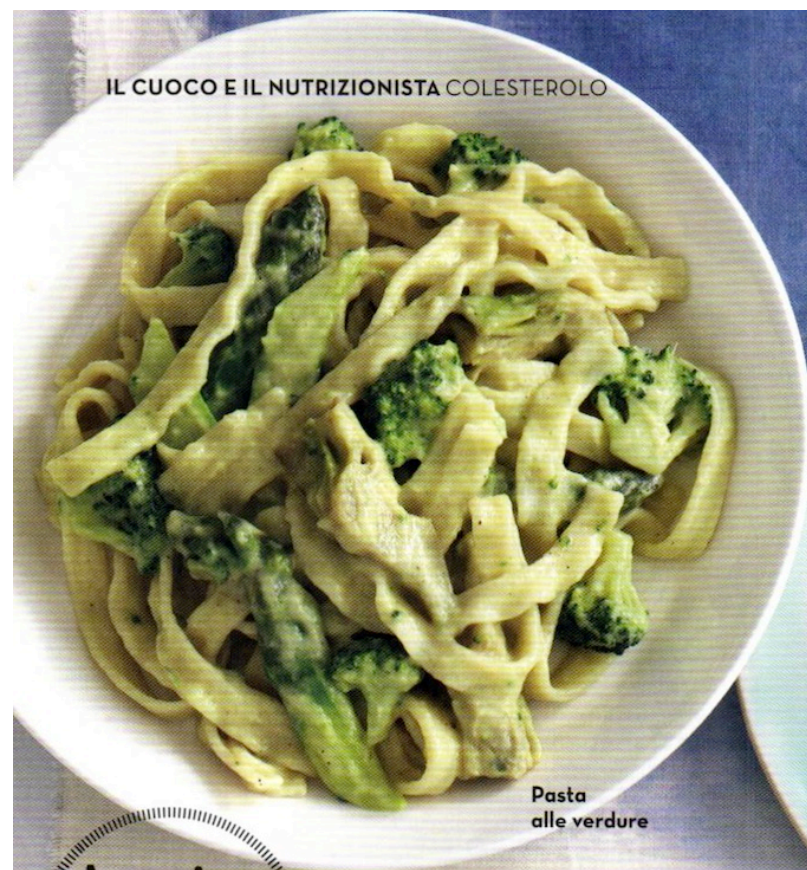
A porzione
Colesterolo 164 mg
Kcal 278
Proteine 21 g
Grassi 16 g
Zuccheri 13 g

Insalata russa leggera

Alici imbottite con purè di piselli

A porzione
Colesterolo 0 mg
Kcal 229
Proteine 8 g
Grassi 11 g
Zuccheri 26 g

A porzione
Colesterolo 114 mg
Kcal 347
Proteine 22 g
Grassi 28 g
Zuccheri 1 g

Sgombri al vapore con fave

Pasta alle verdure

A porzione
Colesterolo 0 mg
Kcal 382
Proteine 12 g
Grassi 14 g
Zuccheri 56 g

Pasta alle verdure

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

- 350 g **asparagi puliti**
- 280 g **tripolini**
- 120 g **broccoli**
- 100 g **cipolla**
- 50 g **olio extravergine di oliva**
- 2 **carciofi con il gambo**
- **sale - pepe**

Staccate i gambi di asparagi, carciofi e broccoli, tagliateli a tocchetti e stufateli con la cipolla tritata e 30 g di olio per 10' poi salate e pepate; frullateli ottenendo una crema.
Portate a bollore una pentola di acqua, salatela e versatevi la pasta (tripolini), dopo 3' unite i carciofi a spicchietti, le punte di asparago tagliate in due per il lungo e i ciuffetti di broccoli.
Cuocete per altri 5', poi scolate la pasta con le verdure e conditela con la crema e l'olio rimasto.

Un primo piatto ideale, con un abbinamento pasta-verdure scelte tra le più ricche di sostanze fitochimiche utili per combattere l'ossidazione delle placche aterosclerotiche. A seguire è indicato un piatto di pesce, o di carne bianca, sempre accompagnati da abbondante verdura. Per chiudere, una macedonia di frutti di bosco dà al menu il massimo dell'equilibrio.

Sgombri al vapore con fave

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

- 480 g **filetti di sgombro**
- 100 g **fave fresche sgranate**
- 60 g **olio extravergine di oliva**
- **basilico**
- **aglio**
- **peperoncino**
- **sale**
- **pepe in grani**

Scottate le fave e sbucciatele.
Tagliate a filettini una decina di foglie di basilico e mettetele in infusione nell'olio con un pizzico di sale, una macinata di pepe, un pezzetto di peperoncino tritato, uno spicchio di aglio schiacciato e le fave.
Lasciate in infusione almeno mezz'ora, poi eliminate l'aglio.
Cuocete a vapore i filetti di sgombro, tagliati in due, e serviteli conditi con l'olio alle fave.

Gli sgombri sono ricchissimi di omega 3, che li rende particolarmente indicati nelle diete cardioprotettive. La cottura al vapore esalta al massimo le loro prerogative che qui si sposano a quelle delle fave, ricche di fibra e proteine vegetali. Dato l'apporto calorico significativo di questo piatto, lo si potrebbe far precedere da un leggero minestrone di verdura.

Insalata ai frutti rossi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **200 g piattoni bianchi**
- **200 g fagiolini**
- **200 g asparagi puliti**
- **150 g ravanelli puliti**
- **80 g crescione pulito**
- **80 g spinaci novelli**
- **80 g ribes sgranato**
- **50 g fragole**
- **15 g olio extravergine di oliva**
- **limone - sale**

Lessate i fagiolini, i piattoni e gli asparagi lasciandoli al dente.
Tagliate i piattoni a losanghe, dividete in due per il lungo i fagiolini, tagliate a tocchetti i gambi degli asparagi, lasciando intere le punte.
Mescolate gli spinaci crudi con crescione e ravanelli a spicchietti. Aggiungete poi le verdure cotte e il ribes.
Frullate le fragole con l'olio, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale e con questa salsa condite l'insalata.
I frutti rossi non contengono colesterolo e, per di più, sono ricchi di "antociani", che ostacolano le ossidazioni e aiutano i vasi sanguigni a mantenere la loro elasticità. Questa insalata può costituire l'apertura perfetta per qualsiasi menu leggero a base di carne o di pesce.

Soufflé al lampone

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **200 g lamponi**
- **120 g zucchero**
- **4 albumi**
- **lime - burro e zucchero per i ramequin**

Imburrate e zuccherate 4 ramequin da 10 cm (stampini da soufflé).
Frullate i lamponi, passateli al setaccio per eliminare i semi e aromatizzate con la scorza grattugiata di 1 lime.
Montate gli albumi con lo zucchero fino a ottenere una meringa soda e gonfia.
Mescolate il frullato di lamponi a un terzo della meringa lavorando con la frusta; quando sarà perfettamente amalgamato unite il resto della meringa mescolando delicatamente con la spatola.
Riempite i ramequin fino al bordo livellando con la spatola. Infornate a 200 °C per 7' e servite immediatamente.
Completa assenza di colesterolo anche in questo soufflé, privo di grassi (il burro in questo caso è ininfluente) e con poche calorie. Gli antiossidanti del lampone risultano preziosi fattori protettivi, così come le fibre delle quali è ricchissimo. Ideale conclusione per un menu mediterraneo con pasta, pesce alla griglia e contorno di verdure.

Foto Sonia Fedrizzi
Styling Beatrice Prada
Piatti a righe, piatto bianco e ciotole Iittala, piatto azzurro Abito Qui, cucchiaino Muji, fondo di carta Gmund, tessuti dipinti con colori Farrow & Ball

A porzione
Colesterolo 0 mg
Kcal 167
Proteine 4 g
Grassi 0 g
Zuccheri 40 g

Insalata ai frutti rossi

Soufflé al lampone

A porzione
Colesterolo 0 mg
Kcal 87
Proteine 6 g
Grassi 4 g
Zuccheri 7 g

LA RICETTA DELLO CHEF

LORENZO BARSOTTI

Ama valorizzare i prodotti locali, come il salmerino del Corno alle Scale o l'agnello di Zeri. La sua è una cucina semplice e poco "aggressiva", tradizionale ma resa sempre sorprendente da un guizzo di originalità

BARSOTTI TRATTORIA ENOTECA

"Il locale ha un'atmosfera familiare, anche nell'arredo: i clienti devono sentirsi accolti e a loro agio". Così lo chef descrive la sua trattoria, 20 coperti, 2 sale, cucina a vista, grande bancone di legno. "È come se tu entrassi in un vecchio bar di paese... poi però trovi piatti particolari, diversi da quelli che potresti fare in casa...".

Via Vittorio Veneto 3/B, Marzabotto (BO), www.trattoriabarsotti.it

A soli 28 anni, Lorenzo ha già un buon curriculum alle spalle, un ristorante tutto suo a Marzabotto (Bologna) e idee molto chiare sulla cucina. Di origini pratesi, con amicizie nella zona di La Spezia (ha lavorato ad Ameglia da Paracucchi), una mamma della Val di Chiana e un fratello bolognese d'adozione, ha una conoscenza radicata e ampia del territorio che circonda la sua trattoria, e la sfrutta per scegliere ingredienti e fornitori. Non manca la Chianina tra i suoi piatti, dunque, ma si possono trovare, soprattutto, il salmerino del Corno alle Scale, pesce presidio Slow Food, allevato poco lontano da Marzabotto, le anguille di Comacchio, oppure l'agnello di Zeri, proveniente dalla zona di Massa Carrara. In cucina, poi, Lorenzo cerca di conservare la materia prima il più intatta possibile e di valorizzarla sperimentando nuovi equilibri di sapori: bastano piccoli tocchi, come la polvere di olive o i lamponi disidratati accostati alla "dolcezza" delle animelle. La sua, del resto, è una cucina molto ancorata alla tradizione, anche se declinata sempre con originalità: come i classici passatelli, per esempio, che diventano "passatelli di pesce, in brodo di pesce di lago".

Animelle con erbe di campo e polvere di olive taggiasche

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 2 ore di preparazione delle olive** **Senza glutine**

650 g animelle di vitello
300 g erbe di campo miste (bietola selvatica, cicerbita, borragine, cicorino selvatico, raperonzolo, finocchietto, tarassaco, zampa di porco, cicorione, prezzemolo selvatico, ortica)
100 g olive taggiasche snocciolate
30 g pinoli
burro - olio extravergine
aceto di vino rosso
sale grosso e fino - pepe

Disponete le olive su una teglietta coperta con carta da forno, infornatele a 95-100 °C e fatele essiccare per circa 1 ora e 30', 2 ore.
Pulite le animelle privandole della pelle che riuscite a togliere da crude. Tuffatele in una pentola di acqua che avrete portato a bollore, con 2-3 cucchiai di aceto di vino rosso e un pizzico di sale grosso. Lasciatevele cuocere per circa 30'.
Lavate le erbe di campo per 2-3 volte in acqua, scegliendole di ogni tipologia per avere ogni sapore: amaro, dolce, piccantino, acidulo. Cuocetele in poca acqua bollente senza sale per 1'. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio.
Frullate le erbe con 190 g di olio, i pinoli, sale fino e pepe: emulsionando l'acqua contenuta nelle erbe con l'olio si otterrà un pesto: a differenza di quello tradizionale, dove il basilico si pesta nel mortaio, questo va frullato perché le erbe sono più tenaci. Rimane, infatti, anche nel pesto, una consistenza fibrosa.
Scolate le animelle, raffreddatele in acqua e ghiaccio. Togliete la pelle residua, poi saltatele in padella con una noce di burro, rosolandole su tutti i lati, con una macinata di pepe per 3-4', in modo da creare croccantezza all'esterno, tenendole morbide all'interno.
Servitele con il pesto e guarnite con le olive essiccate tritate in polvere e, volendo, con qualche lampone essiccato sbriciolato.

Testo Laura Forti
Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto Maxwell & Williams, tovaglia Tessilarte, tovagliolo De Padova

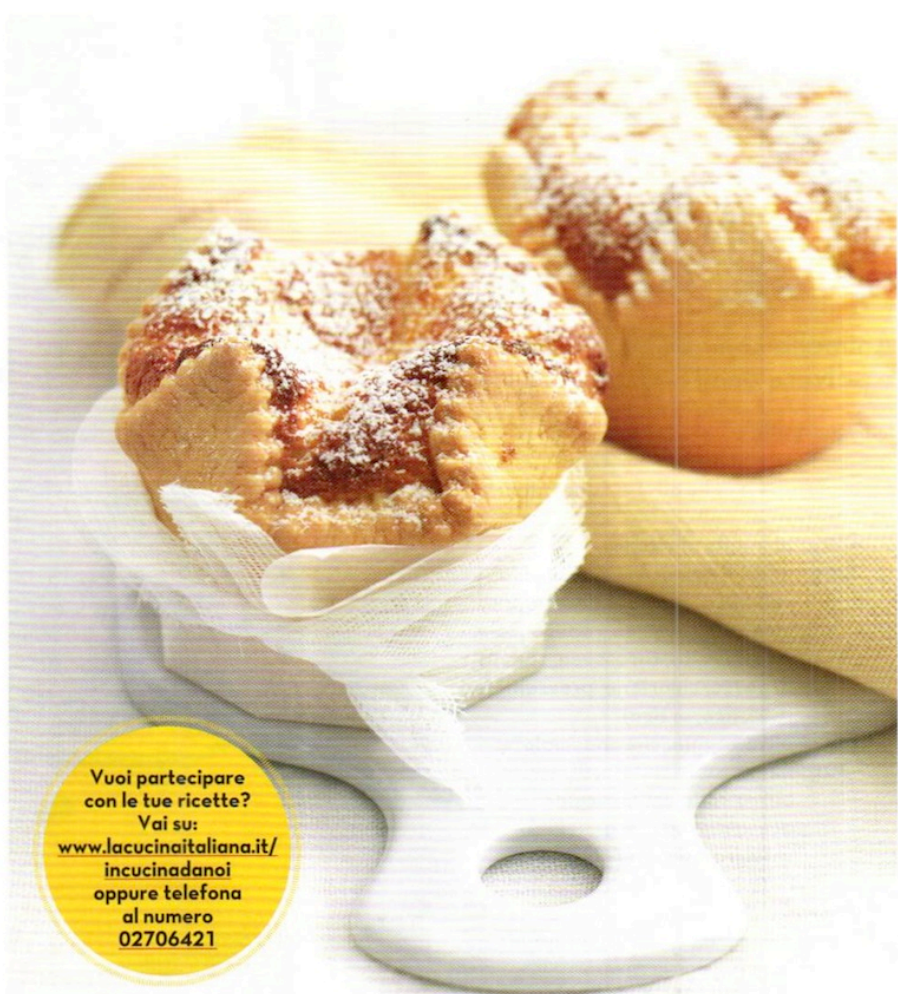
DELICATI DOLCI PASQUALI

Annarita è la vincitrice del nostro contest "Castagne al Desco" che si è svolto a Lucca lo scorso novembre (vedi sul nostro sito www.lacucinaitaliana.it, nella sezione contest della community). L'abbiamo invitata in Redazione per cucinare un'altra delle sue ricette: e lei, giustamente, ci ha proposto un dolce pasquale. È una ricetta abruzzese, che Annarita ha avuto tempo fa da un'amica di Ortona, dove abita. L'ha sperimentata, provando diverse variazioni, fino alla formula finale, che ha preparato per noi.

Soffioni di ricotta

Impegno: **MEDIO** Persone: **9 pezzi**
Tempo: **2 ore** **Vegetariana**

- **280 g farina**
- **250 g ricotta vaccina**
- **250 g ricotta di pecora**
- **200 g zucchero semolato**
- **30 g olio extravergine di oliva**
- **7 uova da 60 g**
- **scorza grattugiata di 1 limone**
- **zucchero a velo**

Impastate la farina con 100 g di zucchero semolato, 30 g di olio, 2 uova. Amalgamate prima con un cucchiaio, in una ciotola, poi con le mani, finché l'impasto non diventa omogeneo. Raccoglietelo a palla e lasciatelo riposare mentre preparate il ripieno. Amalgamate le ricotte con 100 g di zucchero semolato, la scorza di limone e 5 tuorli.
Montate a neve soda i 5 albumi. Lavorate un po' con le fruste elettriche anche il composto di ricotta e uova, per sciogliere bene tutti i grumi. Infine, incorporatevi gli albumi montati.
Stendete la pasta a circa 4 mm di spessore, ritagliatevi con una rotella dentata 9 quadrati di circa 10 cm di lato, con cui dovrete foderare altrettanti stampini da muffin in alluminio. Lasciate leggermente sbordare la pasta.
Riempite gli stampi con il composto di ricotta, ripiegate verso l'interno gli angoli di pasta, disponete i dolcetti su una teglia e infornateli a 180 °C per circa 1 ora in forno statico. Sfornateli, lasciateli intiepidire, spolverizzate con zucchero a velo, infine toglieteli dagli stampi.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Vai su: www.lacucinaitaliana.it/incucinadanoi oppure telefona al numero 02706421

ANNARITA DELLI COMPAGNI

"Ho cominciato a cucinare quando mi sono sposata e ho avuto una cucina nuova tutta per me: mi sono sempre più appassionata fino a che ho aperto il mio blog (cucinalkemika.blogspot.com) per potermi confrontare con altri appassionati come me".

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

CUOCERE A REGOLA D'ARTE

L'UOVO

Sodo o in camicia, in tegamino o strapazzato, in frittata o in omelette: nelle preparazioni di base l'uovo esprime al massimo la sua ricchezza e la sua bontà. Purché anche il gesto più semplice sia fatto con cura e attenzione

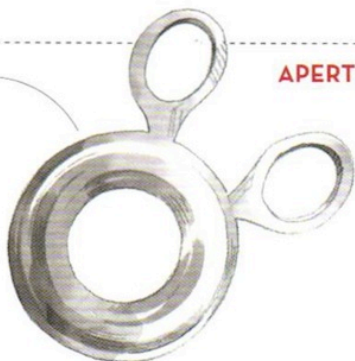
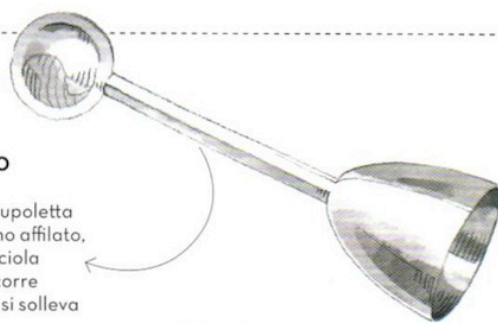
A CURA DI WALTER PEDRAZZI   FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

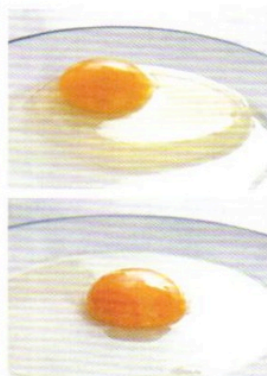
Un cibo perfetto Per l'apporto di proteine di alto valore biologico (13 g per 100 g di uovo, di cui oltre 2/3 nell'albume), di grassi benefici (11 g circa per 100 g), di vitamine (soprattutto la B_{12}, assente nei vegetali) e di sali minerali, l'uovo è un alimento fondamentale, quasi completo (gli manca la vitamina C).
La classificazione Secondo la freschezza, le uova si distinguono in A extra, freschissime, non trattate e non refrigerate, da vendere entro 9 giorni dalla deposizione; A, fresche, non trattate e non refrigerate; B, di seconda qualità, destinate all'industria alimentare. Secondo il peso abbiamo invece uova XL (grandissime: da 73 g e oltre), L (grandi: tra 63 e 73 g), M (medie: tra 53 e 63 g), S (piccole: inferiori a 53 g).
Guida alla scelta Tra i sistemi di allevamento il migliore è il biologico (0 nel codice alfanumerico): è il più controllato, inoltre le galline, allevate in libertà con metodo estensivo, sono più sane, perciò meno bisognose di trattamenti. Seguono l'allevamento all'aperto (1), l'allevamento a terra (2) e infine in batteria (3).

APERTURA DI PRECISIONE

DECAPITA UOVO A FORBICE
Formato da un anello munito di una ghiera dentellata da azionare come una forbice.

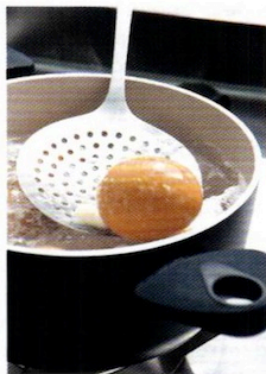
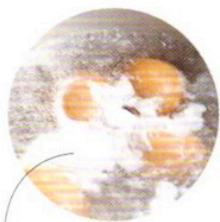
DECAPITA UOVO A STANTUFFO
Formato da una cupoletta con il bordo interno affilato, munita di un'asticciola dentro la quale scorre uno stantuffo che si solleva con un pomolo.

Come si usa
Infilate l'anello sulla sommità dell'uovo alla coque e chiudetevi intorno la ghiera, che inciderà il guscio. Ruotate leggermente e asportate la calotta dell'uovo.

Come si usa
Posate la cupola sull'uovo alla coque. Sollevate lo stantuffo e lasciatelo andare con decisione: con il colpo il guscio si inciderà. Asportate la calotta rimasta nella cupola.

L'origine e la freschezza

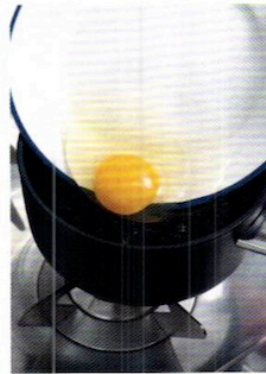
Stampigliature Da sinistra, tipo di allevamento, sigla del paese di origine, sede comunale, provincia e sigla dell'allevamento; sotto, la data di scadenza ("entro" 28 giorni dalla deposizione) o di deposizione ("dep"), solo per le uova di categoria A extra.
Albume Nell'uovo fresco è compatto, vischioso e aderente al tuorlo. Nell'uovo non fresco è più liquido e inconsistente.

45" · 1' e 15" · 1' e 45" · 2' e 15" · 4' e 30" · 6' · 7' · 8' · 10'

Bollite a cronometro
I tempi si calcolano dal levarsi del bollore per uova da 75 g a temperatura ambiente, lessate a partire da acqua fredda. **Alla coque** tra 45 secondi e 2 minuti e 15 secondi; **barzotte** tra 4 minuti e 30 secondi e 7 minuti; **sode** tra 8 e 10 minuti, non oltre: dopo 12 minuti il tuorlo diventa verde.

Bollito

Disponete le uova a temperatura ambiente in una casseruola che le contenga in misura: staranno ferme senza urtarsi e non si romperanno (in alternativa potete usare gli appositi portauova). Copritele abbondantemente con acqua fredda. Lessatele seguendo l'"orologio delle uova", scolatele e immergetele subito in acqua fredda, per arrestare la cottura.

Stop alle fuoriuscite
Se il guscio è incrinato, può uscire albume in cottura: per farlo coagulare subito sigillando le fessure, unite nell'acqua un cucchiaio di aceto.

In camicia o affogato

Versate in casseruola acqua fredda fino a un livello di poco superiore allo spessore dell'uovo. Unite un cucchiaio di aceto bianco: farà rapprendere meglio l'albume e lo manterrà più bianco.

Rompete un uovo freschissimo (ideale di non più di 3 giorni) su un piattino. Così potrete farlo scivolare delicatamente nell'acqua: in questo modo l'albume non si disperderà subito, sbrindellandosi nell'acqua (usate uova appena tolte dal frigo: saranno più compatte). Tenete la casseruola decentrata rispetto al fuoco e versate l'uovo vicino al bordo, in corrispondenza della fiamma, nell'acqua in ebollizione.

Subito dopo alzate la fiamma, poiché l'uovo abbassa la temperatura dell'acqua; una volta ristabilito il bollore, riducetelo a un fremito. Con un cucchiaio tenete l'albume raccolto e dopo una decina di secondi, quando comincia a rapprendersi, staccatelo dal fondo aiutandolo a risalire e ad avvolgersi attorno al tuorlo. Dopo 1 minuto e mezzo giratelo delicatamente. Cuocetelo da 3 minuti (tuorlo quasi liquido, da consumare subito) fino a 7 minuti (tuorlo barzotto). Scolatelo su carta da cucina e servitelo. Potete anche raffreddarlo in acqua ghiacciata e tenerlo in frigo per un giorno, nella ciotola con l'acqua, ben sigillata; riscaldatelo poi in acqua bollente fuori del fuoco per 30 secondi. Volendo cuocere nella stessa casseruola altre uova, rabboccate l'acqua che sarà evaporata: se il livello si abbassa, l'uovo non galleggia più.

In cocotte

Se l'uovo non è più freschissimo, questa è una valida e più semplice alternativa alla cottura in camicia: ungete di burro delle pirofiline individuali e rompetevi dentro un uovo. Unite a piacere un cucchiaio di panna fresca, sale, pepe. Infornate le pirofile a bagnomaria a 160 °C per 10-12'. La consistenza sarà la stessa dell'uovo in camicia, ma con una presentazione migliore.

Cremoso

Con la dolcezza del bagnomaria si prepara una specie di uovo strapazzato (ma non fritto) più delicato, arricchito con panna o burro fresco e aromi: unite in una ciotola almeno 3 uova, 3 cucchiai di panna fresca, prezzemolo tritato e sale. Mescolate gli ingredienti senza sbatterli, per non "sfibrare" il nerbo delle uova. Portate le uova su un bagnomaria e continuate a mescolarle, asportando via via e mescolando quelle che si coagulano sul bordo della ciotola; volendo unite un po' di burro. Levate le uova dal fuoco finché sono ancora morbide.

Strapazzato

Rompete in padella a freddo in un velo di olio con un fiocchetto di burro 2 uova e cominciate a smuoverle con una paletta senza aspettare che il burro si sciolga. Continuate a mescolarle senza amalgamare troppo tuorli e albumi. A tre quarti della cottura togliete le uova dal fuoco e mescolate ancora: il calore della padella basterà per finire di cuocerle senza asciugarle.

L'uovo strapazzato deve avere un aspetto marmorizzato, con parti di albume ancora separate, e una consistenza morbida: bisogna fermare la cottura al punto giusto.

Al tegamino

Fate sfrigolare in un padellino antiaderente 12 g di burro; fatevi scivolare da un piattino 2 uova (come per quelle in camicia, è fondamentale che siano freschissime); smuovete delicatamente l'albume intorno ai tuorli finché non si sarà rappreso. A questo punto, se volete cuocere i tuorli anche sopra, coperchiate e lasciate sul fuoco da 30 secondi a un minuto. Salate alla fine.

Frittata

Rompete in una ciotola 6 uova, unite sale, pepe, un cucchiaio di grana e, se volete una maggiore morbidezza, un goccio di latte. Per non rompere il nerbo delle uova e conservare una buona consistenza, sbattetele con delicatezza senza fare schiuma. Versatele in padella in un velo di olio extravergine quasi a 180 °C. Mescolate le uova di tanto in tanto, portandole dal bordo verso il centro della padella, sempre facendo attenzione a non danneggiarne la fibra: osservate nelle foto come il composto presenta una struttura ben definita e non un'indistinta omogeneità. Quando la parte inferiore si sarà interamente rappresa e dorata e la superficie sarà ancora *baveuse*, ossia quasi liquida, aiutandovi con un piatto ribaltate la frittata; cuocetela anche sul secondo lato, togliendola dal fuoco non appena si sarà rappresa. Volendo unire verdure, prima saltatele, poi aggiungetele alle uova e, nella stessa padella, cuocete la frittata.

Omelette

Sbattete 2-3 uova a persona con sale, pepe, prezzemolo tritato; lavoratele un po' più a lungo rispetto alla frittata per ottenere un composto più omogeneo: sarà più facile da arrotolare.

Versate le uova in padella in un velo di olio molto caldo, mescolate rapidamente; quando cominciano a rapprendersi, spingetele con una paletta verso il bordo opposto al manico.

Tenendo la padella inclinata, assestate dei colpi decisi alla base del manico, in modo che, scendendo verso il bordo opposto, l'omelette si arrotoli via via su se stessa.

Fritto

Versate un uovo sgusciato in una casseruolina, in 8-10 cm di olio extravergine di oliva delicato a 110-115 °C. Cuocetelo come quello in camicia e scolatelo dopo 1' e 15 secondi su carta da cucina.

Testi Maria Vittoria Dalla Cia
Casseruole e padelle Ballarini

Marzapane
e pasta di mandorle

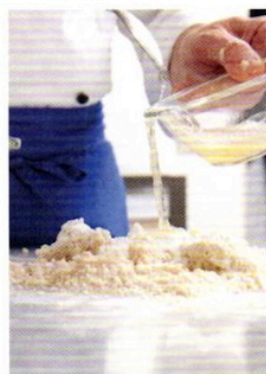
Fatto con mandorle e zucchero, è una delle preparazioni di base della pasticceria tipica del Sud. Con l'aggiunta di zucchero a velo si ottiene la pasta di mandorle, con cui si rivestono torte e si creano decorazioni

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

L'ingrediente principale sono le mandorle che devono essere fresche, intere oppure ridotte già in farina. Quelle intere dovranno essere tritate finemente con poco zucchero semolato, un cucchiaio ogni 500 g. Mettete in una casseruola zucchero in pari peso delle mandorle, con poca acqua.

Cuocete a una temperatura tra 110 e 114 °C. (Per una riuscita perfetta aggiungete glucosio, 100 g ogni 500 g di zucchero: facilita la lavorazione evitando la cristallizzazione dello zucchero). Potete anche impastare farina di mandorle, zucchero, acqua e glucosio a freddo: un metodo semplice che dà un risultato meno profumato.

Fermate la cottura dello zucchero immergendo la casseruola in acqua fredda per pochi secondi. Versatelo sulla farina di mandorle e mescolate con le fruste a velocità bassa, aromatizzate con poca acqua di fior di arancio. Il marzapane è pronto per fare praline o biscotti oppure per preparare la pasta di mandorle.

Per realizzare la pasta di mandorle, mettete il marzapane sul piano di lavoro, preferibilmente di marmo, e impastatelo con altrettanto zucchero a velo setacciato. Volendo, potete aromatizzare anche con vaniglia.

Aggiungete anche poco albume, leggermente battuto, circa due cucchiai per 500 g di marzapane, secondo la consistenza desiderata (più ne aggiungete più si ammorbidisce), continuando a lavorare l'impasto finché diventa omogeneo e liscio.

Correggete, se necessario, l'impasto con zucchero a velo e albume, in modo da ottenere un panetto liscio e plastico. La pasta di mandorle si conserva coperta con pellicola, al fresco, anche per due settimane.

La pasta di mandorle viene utilizzata per coprire torte o realizzare motivi decorativi e può essere colorata secondo necessità con coloranti alimentari. I coloranti devono essere diluiti e aggiunti poco alla volta per ottenere l'intensità desiderata.

Impastate sino a raggiungere una colorazione omogenea. La consistenza della pasta dovrà essere nuovamente corretta aggiungendo ancora poco zucchero a velo.

m'innamoro di te

Succede anche questo:
ci si puo' "innamorare" in cucina.

Quando cerchi la soluzione per preparare un piatto davvero speciale e vedi il prodotto perfetto per le tue esigenze, ti illumini, lo prendi e non lo lasci più.

Succede con i prodotti **Dinamic Italia**: una gamma completa per **cucinare, cuocere e conservare** ogni tipo di alimento.

E allora, viva la cucina!

Il tuo impegno e la tua passione saranno premiati con questi prodotti che sono proprio un amore.

L'ideale per risultati sempre perfetti.

acquista subito su **www.dinamicitaliashop.it**

Fidenza (PR) - Italy - www.dinamicitalia.com - info@dinamicitalia.com

LACCATI 2in1®
Teglie laccate in alluminio per cottura in forno tradizionale e microonde.
Ideali per marinature e cotture sottosale dei cibi.

SAC-COTTO®
Sacco per cottura a vapore, bagnomaria, forno tradizionale e microonde. Pratico nel suo formato.

TEGLIE BONTÀ&RELAX®
Teglie in alluminio per cottura in forno tradizionale. Robuste e pratiche, permettono di portare i cibi direttamente in tavola dopo la cottura.

MAGICOFILM®
Film ideale per la cottura e la conservazione di cartocci. Puoi preparare i tuoi piatti in anticipo, conservarli in frigo o freezer e cuocerli in forno tradizionale o microonde poco prima di servirli.

MAGICOFILM® ORO
Nuovissimo Film accoppiato che ti permette di congelare, arrostire, cuocere in forno o al vapore. Il laro oro è antiaderente, extra resistente, super estetico. Ideale per cibi marinati e sottosale. Il lato alluminio protegge i tuoi cibi, durante la cottura, da gas, liquidi e calore.

PELLICOLA 2in1®
Pellicola trasparente che ti permette di conservare e congelare le tue pietanze e cuocerle nel forno a microonde.

CRISTAL FRESCO®
Contenitori per la conservazione in frigo e freezer. Adatti alla cottura in forno a microonde. Lavabili in lavastoviglie.

dossier liguria

weekend

Le proposte del nuovo numero

La Cucina Italiana Viaggi vi svela i segreti della **Liguria**: le spiagge e gli uliveti, le tavole e i prodotti della tradizione, i vini e le ricette regionali. In più, **5 itinerari** in Lombardia, Puglia, Sicilia, Francia e Inghilterra, e proposte per **20 weekend** e piccoli viaggi in Italia e nella vicina Europa. E per trascorrere la bella stagione all'insegna del gusto, più di **40 indirizzi** tra alberghi, ristoranti, agriturismi e botteghe di cose buone.

guide

itinerari

i piaceri

aprile 2012

Verticillate a tre è frequente nei boschi, nelle

134

Il vin santo
Viaggio nel mondo profumato dei bianchi passiti, dalla Toscana alle isole greche

144

Itinerario in Maremma
Il borgo murato di Massa Marittima, le Colline Metallifere, il paesaggio, le cantine, i sapori

150

Mangiare sacro
Ebrei e musulmani, induisti e buddisti: i riti, le usanze, i piatti delle feste. Che affascinano anche noi

155

Super pop
Davide Oldani ci parla del principe della primavera: l'asparago. Da tagliare, mai frullare

foto Monica Vinella

BEVIAMOCI SOPRA

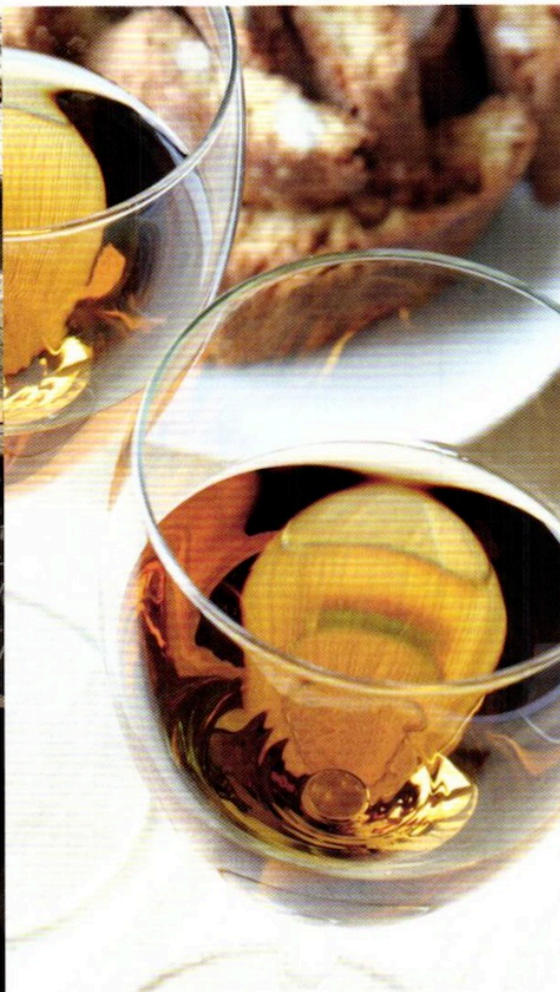
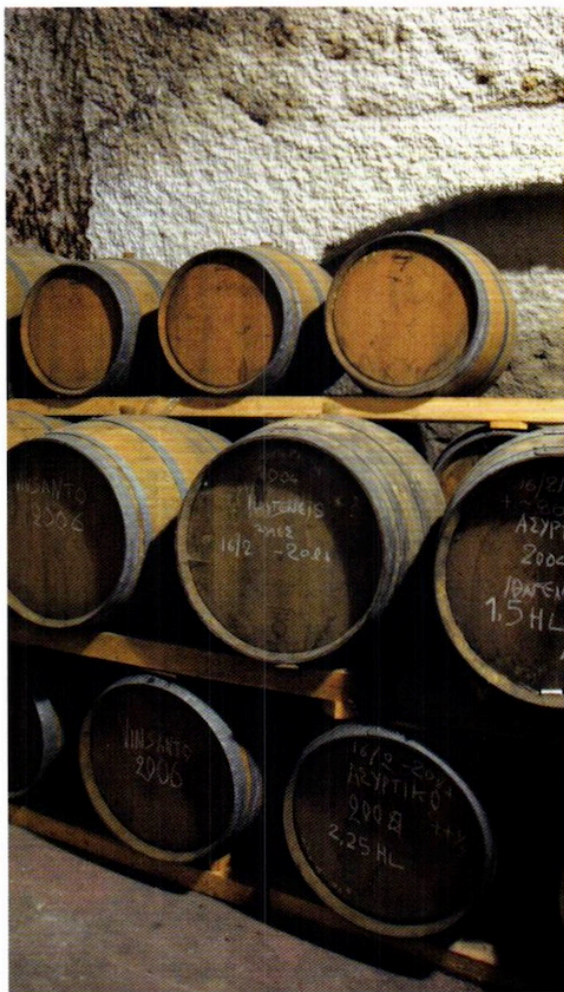
Il vino che scende dal cielo

Ha un qualche legame con la spiritualità? Chissà. Ma di certo il vin santo che si produce in Italia centrale (e in Veneto, Trentino, Colli Piacentini, isole greche...) è generoso di spirito. E favorisce la meditazione

TESTO SAMUEL COGLIATI

Esiste un nesso tra la Settimana Santa e il vin santo? Secondo la tradizione, sì. La versione più accreditata spiega che i grappoli destinati a questo vino erano lasciati appassire fino a Pasqua, dando luogo a una straordinaria concentrazione zuccherina negli acini. Altre fonti vorrebbero invece il nome vin santo legato alle presunte virtù terapeutiche della bevanda o al suo utilizzo in momenti liturgici.

Quale che sia l'origine del termine, è difficile non scorgere un legame tra questo vino e la spiritualità. A iniziare dal vocabolo "spirito", che significa anche "alcol", di cui i vin santi sono generosi. E per finire con la loro dolcezza, corroborante per il corpo, nutriente per la mente. Sarà solo un caso che il vin santo rientri in quella categoria comunemente definita "vini da meditazione"? E ancora, ha di certo qualcosa di mistico la lunga attesa che richiedono, dall'appassimento delle uve alla maturazione in botte, che dura anni.

La chiave del vin santo è la tecnica produttiva: appassimento di uve selezionate in speciali locali per diverse settimane, poi lenta fermentazione spontanea e intermittente di mosti concentrati in piccole botti (i caratelli);

Sopra
I caratelli in cui matura il vinsanto di Santorini e bicchieri di vin santo toscano, nel classico abbinamento con la pasticceria secca.
A sinistra
Per diversi mesi dalla vendemmia (spesso fino a Pasqua) i grappoli vengono lasciati appassire appesi nei solai. Dai loro zuccheri concentrati nascerà il vin santo.

infine invecchiamento (di almeno tre anni) in botticelle scolme poste nei solai (vinsantiere), con parziale ossidazione del vino.

Quando si dice vin santo, si pensa alla Toscana: è infatti in Italia centrale che questo vino è presente fin dal Medioevo. Oggi, diverse Denominazioni disciplinano la sua produzione nel Chianti, a Carmignano, a Montepulciano (dove Avignonesi è l'azienda di riferimento), ma anche in alcune aree dell'Umbria. Alla base di queste specialità sono soprattutto vitigni come trebbiano, grechetto, malvasia, prugnolo, canaiolo. Questo nettare non è però un'esclusiva toscana. In Italia ci sono altri casi interessanti, tra cui il rarissimo vin santo di Gambellara (Vicenza), a base di garganega, recuperato dopo 50 anni di storia in cui sembrava perduto. Oggi lo producono pochi pionieri, come l'azienda Giovanni Menti.

In Trentino, dov'è chiamato vino santo, l'uva nosiola appassita al coperto per mesi dà un originale vino dolce. Il suo terroir d'elezione è la valle dei Laghi, tra il Garda e Trento. Qui, la ventilazione naturale consente una gestione controllata della muffa nobile, che oltre a concorrere alla disidratazione conferisce all'uva sostanze aromatiche. Anche in questo caso, solo una manciata di produttori, tra cui si distinguono Gino Pedrotti e Pisoni.

Meno noto, anche a causa della limitatissima produzione, è il vin santo di Vigoleno, sui colli piacentini, la più piccola Doc italiana: appena 20 ettolitri l'anno! Qui, se lo schema produttivo è simile ai cugini più noti, l'ossidazione ha spesso un ruolo ancora più evidente (come in quello di Otto Barattieri, Doc Colli Piacentini, prodotto con una "madre" del 1823). Peculiare è l'assemblaggio dei vitigni: marsanne, sauvignon, ortrugo e trebbiano, introdotti di recente, si affiancano a rarissime varietà locali (santa maria, melara, bervedino).

Infine, dal passato marinaro del nostro paese, emerge un'eredità culturale inimitabile: furono i veneziani a battezzare vinsanto il bianco dolce prodotto sull'isola greca di Santorini. Il vinsanto di Santorini è prodotto con uve locali (assyrtiko e aidani) appassite all'aperto. Bianco o rosso (quest'ultimo è un vino da tavola), eccezionalmente concentrato, frutto di un meraviglioso terroir vulcanico e di viti a piede franco ultracentenarie, questo vino riserva un vero e proprio viaggio sensoriale.

VIN SANTO DA DEGUSTARE

Vin Santo del Chianti Rufina Fattoria Selvapiana 2004
Caldo, etereo, orientaleggiante, è mediterraneo, soffice e generoso. Con un timbro gustativo che Oltralpe definirebbero *moelleux*, si concede senza perdere un certo rigore espressivo. Sui 26/28 euro in enoteca (50 cl).

Vin Santo di Carmignano Fattoria di Bacchereto 2001
Quest'azienda lavora in biodinamica da alcuni anni. Il 2001 è bucolico, ruspante, rispecchia il territorio e l'animo carmignanesi. Ha un che di contadino nel suo piglio gustativo molto vivido. Sui 26/28 euro in enoteca (37,5 cl).

Vin Santo di Vigoleno Lusignani 2001
Colore bruno scuro struggente, quasi mogano. Di stampo antico e di grande fascino. La modesta alcolicità e la misura del sapore fanno sì che non abbia bisogno di mostrare i muscoli ma si affidi alla delicatezza. Sui 40 euro in enoteca (50 cl).

Vinsanto di Santorini Argyros 1988
Incredibile colore ambra-topazio con sfumature verdi. Mentolato, marino, di inafferrabile fascino e sottilissima ossidazione. Ricco, fuso, penetrante e persistente. È tra i rarissimi vini greci di qualità importati in Italia (www.panemboriki.com).

L'autore
Samuel Cogliati, italo-francese, è giornalista, wine consultant ed editore (www.possibiliaeditore.eu)

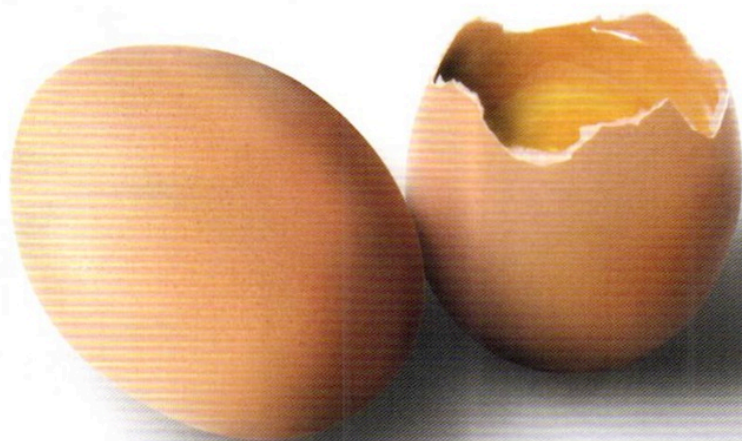



foto Contrasto, Samuel Cogliati, Cuboimages

4 ETICHETTE PER GLI ASPARAGI

Morbidi bianchi per ortaggi esigenti

Gli asparagi sono tra gli ortaggi più aromatici: il vino giusto dovrà essere altrettanto profumato.

Asparagi e vino: un binomio impossibile? Ortaggio aromatico, amarognolo, forte e asciutto, l'asparago da sempre rappresenta una sfida per i sommelier italiani. Eppure, proprio per queste sue peculiarità così ben connotate, l'asparago è facile da abbinare: con vini bianchi morbidi, dai profumi complessi. Lo sanno bene i sommelier di Francia e Germania, che gli affiancano i loro Riesling, Traminer aromatici, Pinot Gris e Sylvaner. Ormai però anche l'Italia sa produrre bianchi rotondi e pronti alla sfida, grazie al sapiente uso delle botti. E a sbalorditivi trapianti di vitigni nordici in terre del Sud. [*yoel abarbanel*]

RICORDI PASQUALI FRA MIRTO E NURAGHI

Emozioni e ricordi di primavera tra profumi e vini di Sardegna. Lorenzo Abussi, sommelier di origine isolana del "Glass Hostaria" a Roma, cerca nella sua memoria. Ecco per primo il mirto bianco: ottenuto dall'infusione delle fresche foglie dei cespugli, ha un aroma delicato, meno potente del rosso (da provare quello Biologico "Cantina Silvio Carta"). Poi c'è il finocchietto selvatico, che torna nei liquori, come il mirto, e in un'efficace tisana digestiva. E tra i vini, due rari sconosciuti: il Mandrolisai ("Kent'annos", Cantina del Mandrolisai), rosso di medio corpo dai sentori fruttati e di maturazione, è tipico di Atzara, tra i monti del Nuorese; istituzionale con la *trattalia*, le interiora di agnello allo spiedo. Giallo paglierino è invece il Semidano di Sardegna, morbido, sapido e fresco dalla provincia di Cagliari ("Puisteris", Cantina di Mogoro); nella terra dei nuraghi è un dovere accompagnarlo a pasta con bottarga di muggine o fregola con arselle. [*carlo spinelli*]

foto Riccardo Lettieri, Luigi Vitale

Terrazze Retiche di Sondrio Igt "Torre della Sirena Barrique" 2007
12,5% vol. - € 12,40

Bianco atipico per la Valtellina, lo crea un'azienda storica, con uve locali rossola e pignola, fermentate e affinate in barrique per circa 8 mesi: colore paglierino con riflessi dorati, profumi di frutta esotica e note vanigliate, e un gusto morbido, piuttosto caldo, schietto ma piacevole, di bella persistenza fruttata. Per pasta con asparagi e salmone fresco.
Conti Sertoli Salis, Tirano (SO), tel. 0342710404
www.sertolisalis.com

Collio Doc "Zuani Vigne" Collio Bianco 2009
13% vol. - € 16

Assemblaggio di quattro vitigni tipici della zona più rinomata d'Italia per i grandi bianchi. Color oro fin da giovane, con profumi complessi di sambuco, erbe, frutta matura. In bocca è fresco, quasi "ingannevole" per la facilità di beva, ma è invece complesso, aromatico e di bella persistenza minerale ed erbacea. Per asparagi gratinati in salsa olandese.
Zuani, S. Floriano del Collio (GO), tel. 0481391432
www.zuanivini.it

Emilia Igt "Bosco" 2009
13% vol. - € 7

Prodotto con metodi naturali, questo Pignoletto (vitigno emiliano, vinificato di solito frizzante) grazie a un'estrazione e a un uso delle botti mirabili, è stupefacente per complessità: oro vivo, brillante, profumi equilibrati fra la forza dell'uva e le note di affinamento, in bocca è intenso, pieno, con insolita acidità finale, ottima per bilanciare piatti grassi. Con lasagne agli asparagi.
Az. agr. Maria Bortolotti di Flavio Cantelli, Zola Predosa (BO), tel. 051756763
www.mariabortolotti.it

Basilicata Bianco Igt "Re Manfredi" 2011
13% vol. - € 8

Una vera stranezza del Sud, a base di müller-thurgau, con poco gewürztraminer, vinificati in acciaio. Le caratteristiche sono quelle tipiche dei vini del Nord: paglierino, profumi semplici ma intriganti (albicocche, mela, tipico finale di cannella). In bocca attacca con pungente freschezza, poi coccolata dal leggero residuo zuccherino, che dona morbidezza. Per asparagi bolliti.
Terre degli Svevi, Venosa (PZ), tel. 097231263
www.gruppoitaliano vini.com

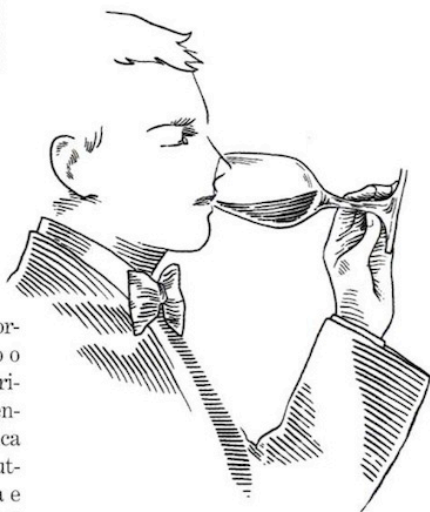
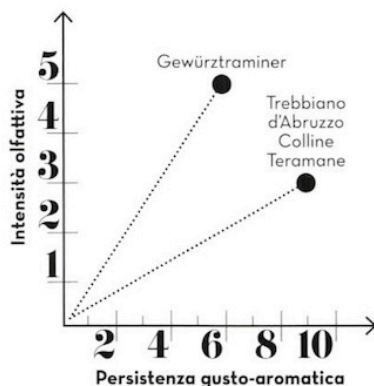
GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Oltre il sapore

Il vino, come abbiamo visto il mese scorso, può avere un sapore dolce, salato, acido o amaro, e può trasmettere sensazioni tattili rivelandosi più o meno astringente, consistente, "pungente" (grazie all'anidride carbonica o CO_2). Ma in bocca completiamo soprattutto la conoscenza degli aromi, che conferma e amplia quello che già abbiamo "annusato" nel bicchiere: ecco perché per l'ultima fase della degustazione si dovrebbe parlare di *esame gusto-olfattivo*, da provare a praticare come suggerito qui accanto.

Dopo aver analizzato le sensazioni in bocca e deglutito il vino, sarebbe però un errore pensare che tutto sia finito. Manca il tocco finale, la prova del nove, cioè la valutazione della *lunghezza* o *persistenza in bocca*, che da sola consentirebbe di distinguere un vino molto semplice da un grande vino. Come si calcola? Nel momento in cui si deglutisce, la potenza aromatica del vino invade la bocca, poi sfuma a poco a poco. La durata di questa percezione (si conta fino a quando la sensazione è intensa) corrisponde alla lunghezza in bocca. La si misura in secondi, chiamati anche *caudalies*. Più un vino è lungo, più è grande e di qualità incontestabile.

Questa analisi è alla portata di tutti, ma per chi non è allenato presenta una piccola difficoltà: le sensazioni date dal vino sono tutte mescolate tra loro, mentre nella valutazione della persistenza bisogna saper distinguere quando sono l'acidità, alcuni tannini o l'alcol a favorire la durata di un vino oppure a sostituirsi a essa. Per fare un esempio, l'aceto di vino lascia un ricordo durevole in bocca, ma ciò che persiste è solo la sensazione di acidità; nell'aceto balsamico tradizionale invece la lieve acidità e la dolcezza accrescono e rinforzano la sua effettiva persistenza.

Saranno dunque l'equilibrio del corpo e l'armonia di tutte le sensazioni a rendere più semplice la misurazione della persistenza: se il vino è ben fatto, la struttura, il corpo e le componenti aromatiche si manifestano di pari passo e si dispiegano e si affievoliscono tutte insieme per il piacere dei nostri sensi.

Esaminare con il gusto e l'olfatto
Un metodo di degustazione molto diffuso consiste nel "masticare" il vino e nel farlo roteare nella bocca. Si prende un piccolo sorso di vino facendolo attraversare da un filo di aria, per favorirne la volatilizzazione. Successivamente lo si diffonde nella cavità orale e lo si lascia riposare per pochi secondi sulla lingua per farlo riscaldare. La mucosa olfattiva, così stimolata per via retronasale (fase di *retro-olfazione*), completa le informazioni già registrate nella precedente fase nasale. Una gamma di molecole meno volatili vengono decriptate facendo scoprire una serie complementare di aromi.

Le caratteristiche gusto-olfattive
La persistenza e l'intensità di un vino si integrano a vicenda, però non vanno confuse né sono direttamente proporzionali, come si vede nel grafico: un vino può essere intenso, ma mediamente persistente o al contrario di media intensità e molto persistente.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

LE SCELTE DI APRILE

Con dolce eleganza

9+

Vino Santo Trentino Doc 1999
13% vol. - € 24

Pendii soleggiati e soave brezza di lago, amore per la vite, naturalità e rigore: così nasce un Vino Santo di bontà straordinaria. Giallo oro antico, brillante, di ottima consistenza. Bouquet elegante e intenso di frutta secca (fichi e datteri) con note di confettura di albicocche e di vaniglia. Il sapore è dolce e morbido, ma offre subito una importante nota di freschezza, sostenuta dalla sapidità. Di lunga, armoniosa persistenza, lascia in bocca una percezione di ricca eleganza. Delizioso con lo strudel, la tortionata di Lodi, la pastiera napoletana. **Azienda Gino Pedrotti, Lago di Cavedine (TN), tel. 0461564123, www.ginopedrotti.it**

Chianti Classico Docg 2009
13% vol. - € 11

Costanza e affidabilità hanno reso i vini di Carpineto famosi nel mondo. In questo Chianti rosso rubino, luminoso, piuttosto consistente, la qualità si esprime nell'impatto olfattivo con un nobile tratto di signorilità: aromi mediterranei con note di ginestra e violetta, ginepro, mirtillo, mora e ribes nero. In bocca è pieno, morbido, con tannini rotondi e giusta acidità. Finale su note fresche. Con pecorino di Pienza e pappardelle all'anatra. **Carpineto, Greve in Chianti (FI), tel. 0558549062, www.carpineto.com**

"Bolina Brut" Spumante Blanc de Blancs
12% vol. - € 15

Da un originale sposalizio tra storiche uve pugliesi verdeca (con un minimo di chardonnay) e metodo classico, una novità spumeggiante per il Salento; bouquet con intensi profumi di melone e fiori di campo, e note vegetali, vanigliate e tufacee in chiusura. Il sapore è secco ma molto morbido, bilanciato dalla freschezza. Fragrante il finale su toni fruttati. Per l'aperitivo o con orecchiette alle cime di rapa, frittata con menta e prezzemolo. **Cantine Rosa del Golfo, Alezio (LE), tel. 0833281045, www.rosadelgolfo.com**

4 EXTRAVERGINI BIODINAMICI

In armonia con il cosmo

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

Nella pratica del sovescio si interrano flora spontanea o leguminose per arricchire il terreno di sostanza organica.

Rari sul mercato e non valorizzati in guide e concorsi, gli oli biodinamici sono ancora difficili da giudicare dal punto di vista sensoriale. Si può dire però che, percepiti dal consumatore come più sani e meno inquinati degli extravergini bio e da agricoltura convenzionale, a parità di bontà, offrono qualcosa di più: "Il mio compito", dice Mario Ciampetti, patron di Hispellum, "è mantenere la terra viva, fertile e accogliente per gli uomini e gli animali del futuro". Rispetto assoluto dell'integrità del suolo, pratica del sovescio, attenzione alle fasi lunari e pochi altri interventi in aziende concepite come esseri viventi, integrati nel grande organismo cosmico. Per condire il cibo con un buon "sapore di domani".

MEGLIO ASSAGGIARE CHE LEGGERE!

Che cosa rivela l'etichetta? La categoria merceologica, prima di tutto: se leggiamo **olio extravergine di oliva**, il prodotto deve essere estratto *solo* in modo meccanico, non aver subito trattamenti chimici e non superare l'acidità libera dello 0,8%. Altro dato obbligatorio, la **provenienza**: italiana, comunitaria o extra Ue, non equivale affatto a una distinzione qualitativa. Tra i principali dati facoltativi, per oli ottenuti a meno di 27 °C, troviamo **prima spremitura a freddo** (estrazione tradizionale con presse idrauliche) o **estratto a freddo** (processo di percolazione o centrifugazione della pasta di olive). Nessuna di queste informazioni però è di per sé garanzia di una buona qualità dell'olio. Per questo Olio Officina Food Festival ha lanciato la proposta di far annusare e degustare gli oli per verificarne la qualità prima dell'acquisto: auspicabile aiuto a scelte più consapevoli (e soddisfacenti).

"Santa Bianca"
€ 6,50 - (bott. 500 cc)

Mix di sei varietà di olive dalle note fruttate ed erbacee, con richiami al cardo e al carciofo. Sapido ed elegante, con amaro e piccante spiccati ma ben dosati, gusto di carciofo e finale dai toni piccanti. **Podere Santa Bianca, Pomarance (PI), tel. 3357870549, www.santa-bianca.it**

"Oeko Plant"
€ 10 - (bott. 500 cc)

Da olive leccino, frantoio e moraiolo, giallo oro, ha profumi fruttati e vegetali con note di erbe di campo e carciofo. Vellutato, con toni amari e piccanti armonici, ha gusto vegetale e finale mandorlati. **Az. agr. San Mario, Bibbona (LI), tel. 0586677297, www.olivello.it**

"Terre Rosse"
€ 18 - (bott. 750 cc)

Solo da olive moraiolo, verde smeraldo, dalle note fruttate, nettamente erbacee. Elegante e morbido, al gusto ricorda il carciofo e il cardo, con note amare e piccanti spiccate. Finale speziato con sentori di mandorla e carciofo. **Hispellum, Spello (PG), tel. 0742302274, www.hispellum.com**

"Petrosino"
€ 9 - (bott. 750 cc)

Olive frantoio, leccino e carpellese per un colore giallo e profumi fruttati. Il gusto vegetale, dapprima dolce e vellutato, svela poi l'amaro e il piccante e toni di mandorla in chiusura. **Az. agr. Sabato Petrosino, Eboli (SA), tel. 0828651006, www.petrosino sabato.com**

foto Michele Cantarelli, Riccardo Lettieri

OLTRE IL COLORE, IL BIANCO ASSOLUTO

Smeg propone il total white in cucina, con elettrodomestici di stile minimal che emergono per la purezza delle forme firmate Marc Newson.

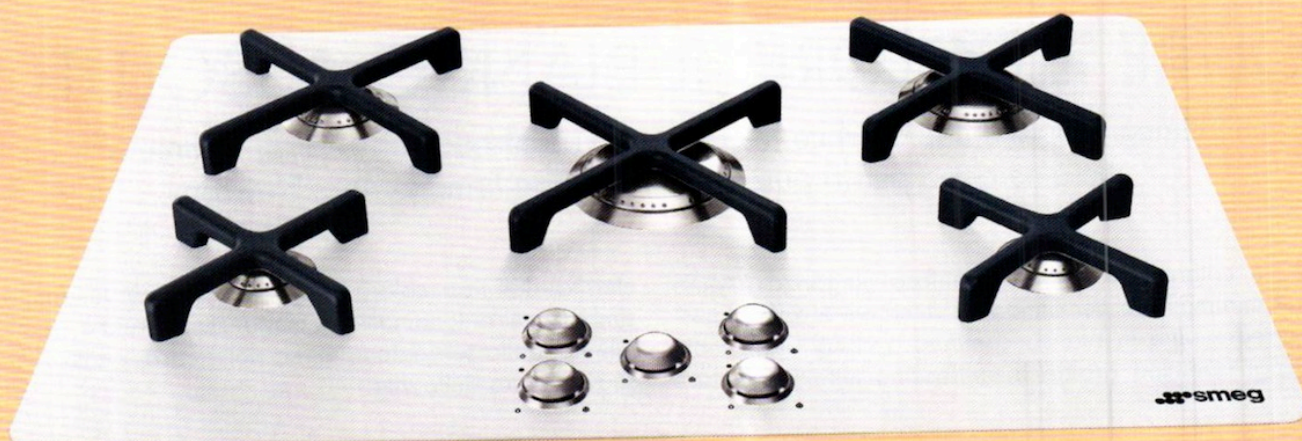
Un colore non colore. Luminosa eleganza e puro minimalismo per atmosfere ricercate e raffinate. L'arredamento in bianco continua a conquistare molti design-addicted grazie a un fascino tutto particolare che fa del non colore la nuance più di tendenza, simbolo per antonomasia di eleganza discreta e spazio infinito, della sensazione aurea della casa, quasi come spazio sacro della vita.

Forno FP610AB

Il forno in vetro acidato bianco FP610AB interpreta uno stile moderno e informale, caratterizzato da linee morbide e dalla ricerca della massima intuitività funzionale, grazie anche al grande display di dimensioni maggiori rispetto ai modelli tradizionali, con comandi *touch control* di immediata comprensione. Intelligente anche nei consumi, il forno permette un risparmio energetico del 20% rispetto alla Classe A. Offre una capienza di ben 72 litri e una grande flessibilità grazie a 5 posizioni di cottura e alle guide telescopiche di serie. Pirolitico e multifunzione, il modello FP610AB è anche facile da pulire, grazie allo speciale smalto EverClean.

La sensibilità di Smeg ha saputo cogliere questo trend proponendo all'arredo cucina soluzioni innovative che intuiscono appieno le esigenze della contemporaneità.
Ecco dunque i prodotti della linea firmata per Smeg da Marc Newson, uno fra i principali interpreti del design internazionale, declinati nella versione total white. Forni, piani cottura e cappe coordinate sviluppano un progetto che ripropone la sintesi virtuosa della filosofia Smeg: tecnologia che arreda.

In abbinamento ad esso, la linea Newson propone il piano cottura P755AB in elegante vetro acidato bianco con trattamento *soft-touch*, che lo rende vellutato al tatto e anti-impronta, abbinato a raffinate manopole silver di inedito design. Il piano spicca inoltre per le innovazioni progettuali, come i bruciatori ad alto rendimento che riducono i tempi di cottura e diminuiscono i consumi, offrendo una resa del 65% superiore ai sistemi tradizionali. Grazie al sistema glass-on-steel, che fissa una lastra di acciaio inox sotto alla superficie in vetro, l'elettrodomestico risulta ancor più robusto e sicuro.
Per una perfetta coerenza stilistica, al forno e al piano Newson è abbinata anche la cappa KMN75AB anch'essa in vetro acidato bianco.

Piano cottura P755AB

Il sistema di aspirazione perimetrale occulta i filtri concentrando l'aria in alcune aperture, per donare alla cappa una continuità estetica di estremo rigore e, al contempo, agevolare le operazioni di pulizia. Tra le altre funzioni si evidenziano il delay timer, per programmare lo spegnimento ritardato, e la funzione di purificazione, utile alla rimozione di fumi e odori,

Cappa KMN75AB

che garantisce un ricircolo d'aria continuo con un consumo d'energia estremamente contenuto ed un buon livello di silenziosità.

In questi prodotti Smeg, firmati da Marc Newson, il bianco assoluto integra la bellezza e l'originalità di opere d'arte facendo risaltare al massimo le scelte di design per un risultato di assoluta raffinatezza e eleganza.

Per maggiori informazioni:
Showroom Smeg Corso Monforte, 30/3 20122 Milano
Tel. 02 76004848 e-mail: smegmilano@tesec.it
www.smeg.it

MAZZETTI D'ASPARAGI IN CESTINI CROCCANTI

Ingredienti per 4 persone

Pasta: farina g 250 – burro g 60 – farina di mandorle g 50 – sale.
Mazzetti: 8 asparagi – 8 filetti di sogliola – trito aromatico: timo, maggiorana, prezzemolo – sale – pepe in grani.
Salsa: burro 5 150 – vino bianco secco g 100 – aceto g 30 – 3 tuorli – scalogno – timo – sale.

Tempo: circa 75 minuti

Preparazione

Preparate la pasta mescolando agli ingredienti g 100 di acqua, impastate velocemente e ponete in frigo per 30'. Nel frattempo preparate i mazzetti, pulendo gli asparagi e riducendone i gambi a bastoncini. Condite i filetti di sogliola dal lato che aveva la pelle con sale, pepe e trito aromatico. Appoggiate su ognuno una porzione di asparagi e arrotolate i filetti per tenerli fermi. Cuocete a vapore per 8'. Stendete ora la pasta a 3 mm di spessore e incidetela con il rullo per ottenere l'effetto-rete. Tagliate la pasta in 4 pezzi e appoggiate ciascuno di essi su uno stampo da budino rovesciato, poi infornate a 180°C per 12 minuti. Sfornate e staccate il cestino croccante.
Preparate ora la salsa facendo bollire il vino con aceto, timo e scalogno, finché sarà ridotto a metà. Filtrate e unite i tuorli montati a bagnomaria per 2', il burro e un pizzico di sale.
Servite i mazzetti nei cestini cosparsi di salsa.

Tutte le strade portano a un tesoro

Massa Marittima e le Colline Metallifere: un viaggio nel Grossetano, tra vigneti, cipressi, borghi medievali, seguendo il richiamo di prodotti genuini e buone tavole

TESTO PATRIZIA CAZZOLA FOTO MONICA VINELLA

Mettete in conto di perdervi. Ed è (quasi) inutile alzare lo sguardo verso uno dei tanti borghi fortificati, in cima a un cucuzzolo, per avere un punto di riferimento: basta osservarli "dall'altra parte" e sono un altro paesaggio. Siamo nell'Alta Maremma toscana, in provincia di Grosseto, e la zona è quella delle Colline Metallifere. Un territorio sorprendente e poco conosciuto... anche dal navigatore. E allora, fatevi guidare dai suoi tesori. La natura, l'arte, la storia, certo, ma anche le eccellenze enogastronomiche, da degustare direttamente dai produttori o seduti a una buona tavola. Vi consolerete del tempo "perso". Come abbiamo fatto noi.

Il peposo di Brunelleschi e l'aceto d'agresto

Buriano è un minuscolo borgo medievale su una collinetta un po' più bassa di quella di Vetulonia, città etrusca, che sta proprio a fianco. Castiglione della Pescaia e la costa maremmana sono ad appena 15 chilometri. All'angolo della piazzetta del paese, ecco l'osteria Il Cantuccio: 18 coperti, muri in pietra, travi a vista. "Che bello, finalmente a casa", c'è scritto sul libro degli ospiti. E basta questo per capirne l'atmosfera. Francesco Angeloni, giovane patron e chef, aiutato ai fornelli dal giovanissimo (21 anni) Dario Pucci, propone la cucina storica toscana e sedersi qui a pranzare è un bell'incipit per il nostro itinerario goloso: piatti maremmani dell'800 come lo sformato di melanzane (rivisitato con spuma di mozzarella di bufala e terrina di pomodoro fresco), piatti fiorentini rinascimentali come il peposo (muscolo di manzo con pepe nero e vino rosso toscano) "alla fornacina" perché Brunelleschi lo dava ai suoi operai della fornace dell'Impruneta, o la carabaccia, minestra di cipolle con mandorle, zucchero e il rarissimo (ora) aceto d'agresto dolce forte, preparato con ricetta segreta e che è sublime gustato da solo sul pane sciapo. Della tradizione anche i maccheroni "strappati" con ragù di vacca maremmana e il lombetto di maialino al mosto cotto ed erbe selvatiche. Selezionate le etichette: una di esse, il Calasole Igt Maremma Toscana, vermentino in purezza, ci porta dal suo produttore, Rocca di Montemassi. La tenuta, ai piedi di Montemassi, è nella zona della Doc Monteregio e il proprietario è Gianni Zonin che dal natio Veneto è venuto qui, ha recuperato antiche architetture e fatto costruire una monumentale cantina nel rispetto del paesaggio e impiantato 160 ettari a vigneti. Il risultato, grazie anche al suolo ricco di minerali (qui c'era una miniera di lignite) e alle brezze che arrivano dal mar Tirreno, sono vini freschi e fruttati come il Calasole, strutturati ed eleganti come l'Astraio, "mediterranei" e da bere giovani come Le Focaie, di carattere e possenti come il Sassabruna e il Rocca di Montemassi. Nella tenuta si fanno degustazioni guidate, si visitano le cantine e il curioso Museo della Civiltà Rurale.

Il meglio (da acquistare) di Roccastrada e Torniella

Altri assaggi e altri acquisti ci aspettano a Roccastrada (con un interessante Museo della Vite e del Vino) e nella vicina Torniella, circondata da boschi di lecci. A Roccastrada il laboratorio artigianale dell'azienda agricola L'Arcobaleno dei Sapori è il paradiso dei ghiottoni. Allineati sugli scaffali, vasi grandi e piccoli con etichette dai nomi invitanti: Delizia di asparagi, Confettura di cipolla rossa toscana, Mostarda di

Sopra, a sinistra
La pernice rossa con cipolline, piatto dell'osteria La Tana del Brillo Parlante di Massa Marittima.
Sopra, a destra
Uno scorcio notturno di Massa Marittima.
Nella pagina a fianco
Il borgo medievale di Buriano visto dalla strada per Vetulonia.

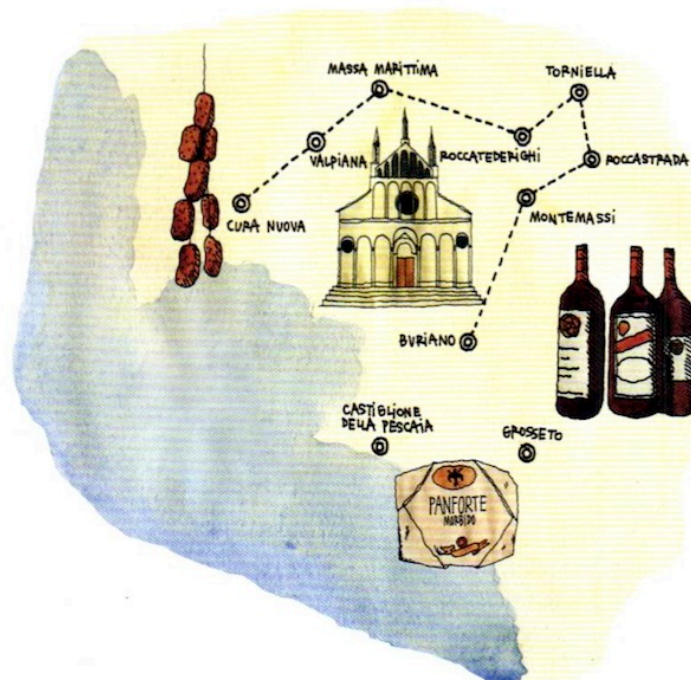
Sopra
La loggia privata della suite Foresteria alla Pieve di Caminino, borgo medievale trasformato in resort di grande atmosfera.
Nella pagina a fianco, in senso orario
La balconata di un palazzo a Massa Marittima; uno spuntino goloso dell'Enoteca Il Bacchino; Massa Marittima vista dall'alto, con uno scorcio della cattedrale di San Cerbone; i cantucci del laboratorio Le Logge.

zucca e zenzero e ancora sughi vegetali, creme per i crostini, confetture di fragole, pere, melone... Le artefici di queste prelibatezze sono Emanuela Cantini e sua suocera Lida, che per le preparazioni attinge a ricette di famiglia. "Dalla coltivazione alla lavorazione tutto è al naturale e per conservare usiamo solo limone o aceto", dice Emanuela, fiera di esportare i suoi prodotti all'estero. E da Torniella, invece, per Londra (sono sui banchi di Harrods e Fortnum & Mason) partono i salumi di Silvano Mori, serviti persino al matrimonio di William e Kate. Giustamente orgoglioso, Mori ha mantenuto una genuina semplicità: "Noi siamo artigiani", dice con slancio (e con il "noi" intende la famiglia, tutta occupata in azienda) mentre spiega delle carni che arrivano dal circuito Dop toscano, dei cinghiali bradi del Parco dell'Uccellina, del salame al Morellino, della salsiccia di maiale al tartufo o di cinghiale "che si scioglie in bocca", del prosciutto crudo stagionato, come una volta, sotto cenere di quercia.

Un'acquacotta che si fa ricordare

Una strada tortuosa ed ecco Roccatederighi, un dedalo di vicoli e scalinate ripide. Attraversatela e spingetevi oltre la chiesa di San Martino: arrampicandovi su uno dei massi che "proteggono" l'abitato la vista spazia su tutta la pianura, fino al mare e all'Arcipelago Toscano. Seduti a un tavolo sul terrazzino del ristorante Da Nada il panorama è strepitoso e abbraccia vigne, boschi, fattorie. Il locale non ha pretese, ma la cucina maremmana di Nada Ferrari è quanto di più buono e genuino si possa desiderare, come l'accoglienza di suo marito Rodolfo. Nada ha imparato a cucinare "guardando" la mamma Alda, anche lei ristoratrice: "Senza accorgermene, ho assimilato le ricette di casa e quando è stato il mio turno, non ho fatto altro che riproporle". La sua acquacotta è ricca come un piatto unico, i tortelloni al sugo maremmano sono appetitosi come pure il cinghiale alla cacciatora e il coniglio bianco al rosmarino, i fiori di zucca ripieni di carne o con ricotta e verdure. Il tutto accompagnato da buoni vini della zona. Proprio qui a Roccatederighi, da uve coltivate in appezzamenti diversi da 600 a 200 metri sul livello del mare, nascono il solare e immediato Kepos o l'elegante Ampeleia, entrambi Igt Maremma Toscana. La cantina si chiama Ampeleia come il vino, ed è il frutto dell'intraprendenza di Elisabetta Foradori, Giovanni Podini e Thomas Widmann e della bravura dell'enologo Marco Tait. Visitare le vigne immerse tra i boschi e poi degustare i vini è un vero piacere.

Tutti i piaceri di Massa Marittima

Se la natura è coinvolgente, Massa Marittima, capoluogo delle Colline Metallifere, è di una bellezza che lascia senza fiato. Nella piazza, da ogni parte ci si giri, c'è una meraviglia: la cattedrale di San Cerbone, "di traverso" sopra una gradinata; il Palazzo del Podestà con gli stemmi delle famiglie che hanno governato la città sulla facciata; il Palazzo Comunale che porta i segni di tre epoche; il Palazzo Vescovile con il suo austero campanile. A due passi, le duecentesche Fonti dell'Abbondanza con l'*Albero della Fecondità*, celebre affresco divertente e impudico. Ai piedi della scalinata che porta alla Fortezza senese e alla Torre del Candeliere (dove è d'obbligo salire per godere di uno stupendo panorama) c'è

Nella pagina a fianco, in senso orario
Le botti di rovere nella cantina della Rocca di Montemassi; l'acquacotta della Tana del Brillo Parlante; un caratteristico vicolo di Massa Marittima; i maccheroni strappati con ragù di vacca maremmana in punta di coltello dell'osteria Il Cantuccio.

l'Enoteca Il Bacchino. Consigliati da Magdy, sommelier, e dall'esperta Monica, farete scorta di pecorini al latte crudo (stagionati sotto foglie di castagno o fieno), salumi di cinghiale (super la mortadella), marmellate e mieli, olio e vino. Oppure vi siederete per uno spuntino di qualità. Per un pranzo vero e proprio, poco distante, c'è una piccolissima osteria: La Tana del Brillo Parlante, 12 coperti all'interno, 8 fuori. Qui Raffaella Cecchelli, "cresciuta tra i tavoli", propone i piatti della tradizione imparati dal papà Alberto: i gigli di farro al *guttus* (formaggio locale di pecora), i crostini con pâté di fegatini di pollo, lo stinco di grigio (maiale semibrado) con patate, il cinghiale alla maremmana sfumato al Monteregio… Anche i dolci sono "di casa". A proposito di dolci, i Senesi che hanno dominato Massa Marittima hanno influenzato la pasticceria, ed ecco che panforte, cantuccini, cavallucci, panpepato, ricciarelli qui sono la tradizione. Con una lavorazione artigianale li produce dal 1940 il laboratorio Le Logge, guidato ora da Claudia Neri che utilizza le ricette degli antichi speziali, con precise percentuali di mandorle, uvette, noci, conce (canditi) di arancia, cedro, melone. Il laboratorio è in zona industriale, ma c'è lo spaccio dove acquistare anche squisiti amaretti morbidi, dolcetti yogurt e cioccolato, brutti e buoni…

Olio "pulito" e vino con bruschette

In prossimità di Valpiana, una deviazione dalla SR 439 che porta a Follonica ci conduce, in cima a una collinetta, all'azienda Tesorino: cipressi, boschi di lecci, un laghetto privato e un ex casello ferroviario. Da tre generazioni l'azienda produce olio extravergine. A capo c'è Elena Neri, agronoma, assaggiatrice professionale e la prima nella provincia di Grosseto ad avere usato un impianto fotovoltaico e pannelli solari per produrre energia pulita. Tutto ciò per dire la tempra della signora, forte come i suoi 4500 olivi che le hanno fatto avere premi e riconoscimenti. L'olio, di un bel verde oro e dal sapore erbaceo con sentore di carciofo, si degusta nella Cantinetta seguendo una mini lezione. Accompagnati, invece, da salumi, bruschette, formaggi si assaggiano i vini dell'azienda Morisfarms (tra cui c'è un superlativo Morellino di Scansano Docg). Tenuta Poggetti, la sede principale, si raggiunge sempre dalla SR 439 e seguendo poi una magnifica strada sterrata fiancheggiata da cipressi (ce ne sono 3600 lungo il perimetro della proprietà!). Il belvedere, gli edifici e il giardino formano un quadro incantevole. Dei 14 nipoti di Gualtier Luigi Moris, il fondatore, sono Giulio Parentini con i cugini Stefano e Ranieri Moris a occuparsi ora dell'attività. Le vigne producono eccellenze: il Monteregio di Massa Marittima Doc Rosso e il Santa Chiara Doc Bianco, il Vermentino Maremma Toscana Igt e, soprattutto, l'Avvoltore Igt Maremma Toscana, il loro vino più rappresentativo: complesso, di grande corpo e morbidezza, come il falco maremmano da cui prende il nome e che, a volte, si vede volare maestoso sopra le uve.

INDIRIZZI UTILI

PRODUTTORI E CANTINE

Rocca di Montemassi
via Sant'Anna, fraz. Montemassi, Roccastrada (GR), tel. 0564579700, www.roccadimontemassi.it

L'Arcobaleno dei Sapori
via dei Montini 44, Roccastrada (GR), tel. 0564563064

Salumificio Silvano Mori
via Della Pace 2, Torniella (GR), tel. 0564575436, www.salumificiomori.it

Ampeleia
loc. Meleta, Roccatederighi (GR), tel. 0564567155, www.ampeleia.it

Le Logge
via dei Ferrinanti 29/a, Massa Marittima (GR), tel. 0566919923, www.lelogge.it

Tesorino
loc. Valpiana, Massa Marittima (GR), tel. 056655606, www.agriturismotesorino.it

Morisfarms
loc. Cura Nuova, Massa Marittima (GR), tel. 0566919135, www.morisfarms.it

RISTORANTI E BOTTEGHE

Il Cantuccio
piazza Indipendenza 31, Buriano (GR), tel. 0564948011

Da Nada
via Trieste 13, Roccatederighi (GR), tel. 0564567226.

La Tana del Brillo Parlante
vicolo Ciambellano 4, Massa Marittima (GR), tel. 0566901274

Enoteca Il Bacchino
via Moncini 8, Massa Marittima (GR), tel. 0566940229

ALBERGHI

Pieve di Caminino
SP 89 di Peruzzo, Caminino, Roccastrada (GR), tel. 0564569736, www.caminino.com

La Melosa
SP 157, km 22, Roccastrada (GR), tel. 0564563349, www.lamelosa.it

Tenuta del Fontino
loc. Accesa, Massa Marittima (GR), tel. 0566919293, www.tenutafontino.it

DEGUSTAZIONI RISERVATE

Anche fermarsi a dormire tra le Colline Metallifere si rivela un'ottima occasione per degustare e comprare prodotti di qualità. E solo se si è ospiti. Alla **Pieve di Caminino**, Emiliano e Chiara Marrucchi Locatelli (i padroni di casa) coltivano gli ulivi centenari impiantati da un loro avo. Degustazioni di extravergine sotto le scenografiche volte dell'antica pieve. Portano l'etichetta **La Melosa** (intimo ecoresort circondato da magnifici boschi e con buon ristorante) l'olio e le marmellate che Gemma Solari fa preparare da piccoli produttori del posto. E non si può lasciare la **Tenuta del Fontino** (villa d'epoca, buona cucina e un laghetto incantato) senza i vini Doc e Igt e l'olio extravergine che Heidi Puntscher produce con passione nelle vigne e nell'uliveto dell'azienda agricola.

illustrazione Thibaud Hérem

Credere, pregare, mangiare

Kosher *per gli ebrei,* halal *per i musulmani,* shojin-ryori *per i buddisti,* prasada *per gli induisti: la cucina della fede deve essere pura e devota. E noi cristiani laicizzati? Inseguiamo le mode. Sognando l'abbondanza pasquale*

TESTO GIANNA MELIS

Un tempo anche noi mangiavamo "sacro". C'erano restrizioni alimentari, digiuni, cibi permessi e vietati che scandivano il tempo liturgico. Poi l'Italia si è secolarizzata ed è perfino arrivato un Concilio che ha allentato la disciplina alimentare dei cattolici, tanto che Giorgio Gaber poteva cantare "e se al venerdì mangiare il pesce ti secca, non fare complimenti, puoi farti una bistecca". Ma oggi la società è diventata multietnica e multireligiosa, e di persone che mangiano seguendo una fede, anche se non la nostra, ce ne sono di nuovo molte. La vera sorpresa è che, per moda o per strane teorie salutistiche, molti italiani sono affascinati dal cibo preparato secondo i principi induisti o buddisti o seguendo la Torah o il Corano. Convinti che abbia effetti benefici sul corpo e sull'anima. La "cucina della fede" con le sue ragioni e i suoi riti fa anche scoprire arti culinarie di grandi tradizioni e ricche di aromi, spezie e colori. Gli ebrei hanno piatti diversi per ogni festa, la cucina degli induisti è vegetariana, i musulmani dopo il digiuno del ramadan

A sinistra
Lettura della Torah prima del pranzo di *pesach*, la Pasqua ebraica, presso una famiglia ebrea osservante.
A destra
Preparazione della cena del ramadan.

si consolano con i dolci. E i cristiani ormai laicizzati possono gustare piatti di tutte le religioni senza commettere peccato.

La cucina ebraica rispecchia la storia del suo popolo che ha vissuto in ogni paese del mondo: cuscus, *falafel* e *shawarma* tipici della tradizione nord-africana, *schnitzel* e goulash dell'Europa centrale. Tutti sono uniti dal rispetto della *kosherut*, la purezza certificata da norme precise che si rifanno alla Torah. Ogni ricorrenza ha i suoi piatti e i suoi riti: per *shabbath*, il sabato, è d'obbligo l'*hallà*, treccia di pane dolce, gli stufati cotti a fuoco lento, il *gefilte fisch*, carpa ripiena ashkenazita, oppure le *borekas* e *pastelikos*, paste ripiene sefardite. Frittelle dolci ripiene, le "tasche di Haman", sono tipiche del *purim*, il carnevale; mentre a *pesach*, la Pasqua ebraica, oltre alle *matzot*, il pane azzimo, non mancano le erbe amare e l'uovo, il riso con le fave, le *matzo balls* in brodo e poi tanti dolci non lievitati, fatti con fecola di patate o cioccolato. Il pasto di *rosh ha-shanà*, il Capodanno, contempla frutta di stagione, melograno e fichi che simboleggiano dolcezza, benedizione e abbondanza.

Come per gli ebrei, pure per i musulmani il cibo deve essere puro, e anche in Italia le botteghe mediorientali vendono solo carne macellata ritualmente. Ma il rito più suggestivo è quello del ramadan. "Mangiate e bevete il dono di Dio. Tutto è per voi, ma la volontà va allenata: se ti astieni dalle cose necessarie, grazie alla tua volontà potrai fare anche altri cambiamenti", è scritto nel Corano. È questo il senso del mese di Dio, che impone il digiuno durante il giorno. Al tramonto poi, i musulmani arabi si permettono cene "robuste" con cuscus e zuppe, come l'*harira* con piselli, montone, cipolline, lenticchie e zafferano insaporiti con *harisa*, salsa di peperoncino. Al termine, frutta, datteri e dolci, dalla *chebakia*, impasto di farina fritto e coperto di miele, al *sellou*, con farina, mandorle, sesamo e zucchero. Accompagnati da tè alla menta, succhi di frutta, latte.

I piatti dei buddisti sono leggeri, senza aglio, cipolla e spezie. La cucina si chiama *shojin-ryori*, traducibile come "cucina della devozione", attenta all'armonia fra ciò che i buddisti definiscono i sei sapori di base: amaro, acido, dolce, salato, leggero e caldo. Il risultato è un insieme di piacevoli bocconcini con aromi delicati, in un mix di semplicità, raffinatezza e consistenze. Ogni pasto è un rito, una cerimonia collettiva, che inizia con l'omaggio del cibo al Buddha. La dieta quotidiana è tendenzialmente vegetariana, fatta di riso, zuppa, verdura, frutta e tè. In occasione di feste, il *tenzo* (cuoco del monastero) prepara piatti più elaborati, sempre però con verdure di stagione, semi, frutta secca e derivati della soia, con molte variazioni di tofu. In genere, i buddisti tollerano l'uso della carne, ma solo se chi la mangia non ha partecipato all'uccisione degli animali.

L'induismo non è solo una religione, ma un modo di essere. I praticanti condannano l'uccisione di qualsiasi animale e seguono una dieta vegetariana. Come in altre religioni sono vietate le bevande alcoliche perché l'ebbrezza sottrae all'uomo il controllo del suo corpo. Ogni cibo perché sia consumato deve essere *prasada*, cioè cucinato con devozione. Ogni pasto è diverso a seconda della casta, ma la maggior parte degli induisti consuma pasti a base di riso, verdura e frutta, conditi con la salsa chutney.

E noi italiani? Compriamo carne *halal* dal macellaio marocchino all'angolo, curry e strane radici al mercatino indiano, cerchiamo di inseguire i dettami *kosher*, strattonati tra vegetarianesimo, nuove restrizioni alimentari e digiuni salutistici. Ma in fondo, rimpiangiamo le nostre devozioni gastronomiche strapaesane: giovedì gnocchi, venerdì pesce e la domenica di Pasqua, finalmente, la tavola dell'abbondanza. Una "fede" in cui ci riconosciamo davvero tutti.

RICETTARI SACRI

UNA GRIGLIATA CON GLI APOSTOLI

La mania della gastronomia ha invaso tutti i media e non risparmia neppure gli editori cattolici, che per la prima volta si trovano a pubblicare libri di ricette e prodotti gastronomici, beninteso dal loro punto di vista. Devoto. Come le Edizioni San Paolo, che hanno affidato a due sacerdoti, Andrea Ciucci (cuoco dilettante) e Paolo Sartor (semplice gaudente), il compito di identificare tutte le preparazioni di Antico e Nuovo Testamento. Il libro si intitola *A tavola con Abramo* (176 pagine, 18 euro) e porta la prefazione di un cuoco vero, il grande Ezio Santin. Sfogliandolo, si può partecipare a un "pic nic con Davide" e a una "grigliata con Gesù" di gusto ottimo seppur vagamente irriverente. Ma i sapori si rivelano la porta d'ingresso a letture sacre e ponderate riflessioni teologiche. Più impegnativo, ma solo dal punto di vista gastronomico, il titolo della Marcianum Press, *Il cibo delle feste* (328 pagine, 49 euro). È una raccolta di ricette venete scandite secondo il calendario delle festività, a cura di Pierluigi Ceolin, chef e pianista veneto. Una su tutte: il risotto con le seppie al nero, anche conosciuto come "*magnar de Padreterni*".

foto ddp images/Conny Van Kasteel, Contrasto, Riccardo Lettieri

Sette viaggiatori troppo British

"Non so pronunciarlo, figuriamoci se lo mangio". Nell'ultimo film di John Madden, l'avventura indiana di sette pensionati inglesi. E l'incontro con una cucina che li affascina e spaventa

TESTO LUCA MALAVASI

I colori, la luce, la gente. Soprattutto, i sapori: per i sette inglesi a Bangalore protagonisti di *Marigold Hotel* (ad aprile nelle sale) non c'è niente di più lontano dei sapori della cucina indiana, che scoprono a poco a poco, mentre cercano un compromesso tra sogno e realtà. I sette, tutti in pensione e tra loro sconosciuti, sono in India per trascorrere l'ultima parte della vita e ritrovare se stessi. Destinazione, il lussuoso (sulla carta) e conveniente Marigold Hotel. Che, alla prova dei fatti, cade a pezzi, nonostante l'entusiasmo del gestore, il giovane Sonny.

Il primo impatto non è per niente facile, colpa anche di uno scassatissimo bus che trasporta i sette verso la loro destinazione. E anche in fatto di cibo la situazione è tutta da decifrare: quando le viene offerto dell'Aloo Ka Paratha, la cinica e razzista Muriel (Maggie Smith) rifiuta sdegnosamente: "Non so neanche pronunciare il nome, figuriamoci se lo mangio". E di pranzi e cene complicati dal nome e dal sapore esotico dei piatti ce ne saranno altri, mentre lo stile di vita molto British dei sette (tra cui una straordinaria Judi Dench) viene a poco a poco colorato dall'impatto con la città. E l'incontro, a tratti surreale, produce effetti benefici. Intanto, l'occhio curioso e a volte spaventato di questi divertenti pensionati introduce lo spettatore a una conoscenza non banale dell'India: colori, luce, gente, e un occhio di riguardo per la cucina, veicolo d'elezione di conoscenza profonda. Dirige, con tocco gentile, John Madden, quello di *Shakespeare in Love*.

LE SPIGOLATURE DI GIULIA STOK

Unità di misura L'indice Big Mac, ideato dall'*Economist*, misura il costo della vita di un paese sulla base del prezzo di un hamburger; l'indice Scoville (un farmacista americano) misura la piccantezza dei cibi; la Banana Equivalent Dose calcola la radioattività confrontandola a quella di una banana. **Cause/1** Novara, sede del Consorzio di Tutela del Gorgonzola Dop, ha fatto causa alla cittadina lombarda di Gorgonzola perché ha deciso di attribuire al formaggio la Denominazione Comunale. **Ingegneria** Un progettista di software di Pechino ha pubblicato in rete il modo di riempirsi il più possibile il piatto a un buffet, ammucchiando cibo fino a un metro di altezza. Pizza Hut, che nel suo menu per la Cina ha un buffet di insalate, ha messo al bando la tecnica. **Cause/2** Un quotidiano cileno pagherà 126.000 euro di risarcimento a 13 lettori ustionati con l'olio bollente, per aver pubblicato una ricetta di churros esplosiva. **Varicella** Il movimento contro i vaccini degli Stati Uniti spedisce per posta leccalecca usati da bambini malati per farli assaggiare anche ai sani.

Fonti: Le Courier International, Il Venerdì di Repubblica, The Guardian Weekly, Internazionale, New Scientist, Le Scienze

LETTO E MANGIATO

Il galateo del cane

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

I cani sono frequenti nella letteratura, ma le buone maniere a tavola sono prerogativa di Viola, il cane di Magda e del marito. La "vera" padrona di Viola è però Emerenc, la domestica, donna indecifrabile. La sua vita privata è circondata da un mistero invalicabile come la porta di casa sua. E quando deve ricevere un ospite, chiede ai padroni di poterlo invitare da loro. Il giorno stabilito, Emerenc allestisce un vero banchetto, trasportando nella casa dei padroni un'infinità di piatti presentati in maniera meravigliosa. Dopo un'ora di silenzio, l'annuncio: l'ospite non è venuto e non verrà. Dopodiché Emerenc si allontana "come un tornado sbattendo la porta dietro di sé, la sentii gridare contro il cane con tale violenza che fui costretta ad alzarmi per controllare come sfogava l'ira sull'animale innocente".

"Non stava affatto maltrattando il cane (...) Viola era seduto sulla sedia di mia madre accanto al tavolo e mangiava, Emerenc gli aveva messo il piatto sotto il naso, il cane afferrava con i denti l'arrosto tagliato a fette, lo divorava compiaciuto, una zampa era appoggiata sul sottopiatto, l'altra scivolava avanti e indietro sul vassoio con lo specchio di Murano a centrotavola, che non avevo mai usato in vita mia neppure nelle occasioni più solenni, dove barcollava un candelabro d'argento a cinque braccia. Di tanto in tanto Viola sputava un boccone e lo riafferrava annaspando con la bocca sul vassoio con lo specchio imbrattato di grasso. (...) Emerenc, non posso negarlo, gli aveva insegnato come stare correttamente a tavola: avrebbe potuto esibirsi in un circo, mangiava in modo quasi impeccabile, seduto sul deretano come un essere umano, appoggiandosi ora alla zampa anteriore destra ora a quella sinistra per prendere il cibo, usando la bocca invece delle unghie".

(Magda Szabó, *La porta*, trad. it. di Bruno Ventavoli, Einaudi)

foto Photomovie

La salute è una buona abitudine.

Un intestino sano significa regolarità, buona digestione e sistema immunitario forte. Ecco perché è importante prendersene cura con poche e semplici buone abitudini.

Tutti i benefici di un intestino sano.

L'intestino è responsabile di funzioni molto importanti per l'organismo: completa la digestione degli alimenti, assorbe le sostanze nutritive, elimina le sostanze di scarto e rappresenta una vera e propria barriera di difesa contro i batteri nocivi, ostacolandone la diffusione nell'organismo. Stile di vita e alimentazione scorretti, così come stress, viaggi e cambi di stagione possono influire sul funzionamento di questo organo. Spesso, per rimetterlo in piena forma, basta poco: un po' di moto e una buona alimentazione, associati all'assunzione di probiotici. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce i **probiotici** come microrganismi vivi che, se assunti in quantità sufficienti, conferiscono un beneficio di salute all'organismo. I probiotici hanno una marcia in più rispetto ai comuni fermenti lattici: superano la barriera acida dello stomaco e arrivano vivi e attivi in quantità adeguate nell'intestino.

Un probiotico esclusivo ed efficace.

Non tutti i probiotici sono uguali e non tutti sono in grado di svolgere gli stessi compiti. **Il fermento probiotico *Lactobacillus casei* Shirota** (**LcS**), esclusivo di Yakult, **aiuta la salute dell'intestino**. E un intestino sano **supporta il sistema immunitario**, **favorisce una corretta digestione** e **un transito regolare**.

Ogni giorno, un sorso di benessere.

Ogni confezione di Yakult contiene 7 bottigliette, una per ogni giorno della settimana. Può essere assunto in qualsiasi momento della giornata, prima, durante o dopo i pasti. È un sorso di benessere adatto a tutti* e può essere bevuto anche durante la gravidanza e l'allattamento. Inoltre, non contiene conservanti e coloranti ed è senza glutine.

*Ad eccezione di persone allergiche al latte vaccino e bambini che non assumono ancora una dieta diversificata.

buongiorno salute.

Per saperne di più, visita il sito internet **www.yakult.it** o chiama il numero verde **800 987 000**.

PROGETTO DI BONTÀ

Dopo il successo della precedente edizione, i prodotti altoatesini di qualità Mela Alto Adige Igp, Speck Alto Adige Igp e Vini Alto Adige Doc tornano a essere i testimonial della campagna "La Nuova Sicurezza Alimentare Europea": il titolare del progetto è il Consorzio Mela Alto Adige, i partner sono il Consorzio Tutela Speck Alto Adige e il Consorzio Vini Alto Adige. La campagna è finanziata dalla Commissione europea e dallo Stato italiano. Ha l'obiettivo di sensibilizzare con pubbliredazionali, annunci pubblicitari e degustazioni i consumatori, gli operatori e la stampa dei paesi aderenti al progetto (Italia, Germania, Polonia e Repubblica Ceca) sull'importanza dei marchi UE di qualità Igp e Doc.

www.suedtiroler-originale.info

CUKI E EATALY INSIEME

È stata siglata al Lingotto la partnership tra Eataly e Cuki: l'eccellenza gastronomica sceglie il leader nella protezione, cottura e conservazione dei cibi (nella foto, un momento dell'evento). I punti vendita italiani Eataly proporranno la gamma Premium Cuki e utilizzeranno i prodotti Cuki Professional nelle aree ristorazione e take away. L'origine italiana, l'alta qualità delle materie prime e l'attenzione per l'ambiente sono valori comuni a Cuki e Eataly. I prodotti Cuki, realizzati ove possibile con materiali riciclabili, permettono alle famiglie di conservare e utilizzare al meglio la spesa alimentare rispettando l'ambiente.

www.cuki.it

UN TESORO DI PATATA

Selenella 100% italiana

Selenella è ricca di qualità preziose. È fonte di selenio, un importante oligoelemento che ha proprietà antiossidanti e contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario. Un Consorzio composto di 14 società cooperative e private ne garantisce l'alto standard qualitativo e ne certifica la tracciabilità in tutte le fasi di filiera, da quando nasce fino a quando arriva, chiusa in un packaging di alta riconoscibilità, sugli scaffali dei punti vendita. Selenella può vantarsi di essere la prima patata di marca, leader sul mercato nazionale. Originaria delle campagne bolognesi, dorata nella buccia e nella polpa, viene coltivata in modo ecosostenibile, con sistemi di lotta integrata.

www.selenella.it

CUPCAKES UNA PASSIONE CHE PREMIA

Guardini, azienda specialista di stampi per forno e appassionata di tutto ciò che è dolce in cucina, dedica un concorso agli amanti delle fantasiose tortine monoporzione. Chi entro il 15 aprile risponde a tre domande sul sito **www.welovecupcakes.it** partecipa all'estrazione di 30 premi. Ai primi 5 estratti andrà un set di stampi e altre cose utili per creare magnifici cupcakes, gli altri 25 riceveranno uno stampo Gardenia per muffins.

www.guardini.com

PASTA VIRTUOSA

Impegnata in modo serio nella Green Economy, nel 2011 la Molisana ha creato i suoi prodotti riducendo i consumi di acqua di oltre il 50%, di gas metano del 17%, di energia elettrica del 10%. Ha impiegato cartoni riciclabili al 100% e cellophane riciclabile al 90%. Ha stampato i comunicati su carta riciclata e attuato un attento smaltimento differenziato dei rifiuti.

www.lamolisana.it

È l'asparago che fa la primavera

DAVIDE OLDANI
Allievo di Gualtiero Marchesi, Albert Roux, Alain Ducasse e Pierre Hermé, è ideatore della cucina pop, che mette in pratica nel suo ristorante D'O, a Cornaredo (MI).

Ci sono prodotti per i quali senza esitazione sostengo che non è la stagione a fare il frutto, ma il frutto a fare la stagione. È questo il caso dell'asparago e della primavera. Potrei parlare per ore di asparagi: verdi, bianchi, rosa, quando gli uni, quando gli altri... Ma comincio col dire ciò che non farei mai, perché mi sembrerebbe di "uccidere" una verdura nobile della cucina. Primo: non li frullerei. L'asparago ha una consistenza che deve poter essere apprezzata sotto i denti e una sua personalità molto forte, protagonista. Tanto che, persino nella descrizione dei piatti sul menu, l'asparago, soprattutto quello bianco o rosa, non è mai un accompagnamento: non "uova con asparagi", ma "asparago bianco" e poi gli altri ingredienti, che comunque cerco di scegliere meno nobili di lui: uova, riso, pasta corta.

Secondo: non li cuocerei legati a mazzi in piedi nella pentola. Il modo migliore per esaltare questo dono di primavera, infatti, è tagliarlo nelle sue parti principali: solo la sezionatura valorizza tutto l'asparago. Prima, però, si sbuccia il gambo, partendo dalla quarta "fogliolina" sotto la punta. Poi si taglia, in quattro parti: per asparagi di circa 20 cm, partendo dalla punta, 6-6-6-2 (cm): punta, cuore, coda, scarto. Ogni parte merita il giusto trattamento: le punte, dopo averle "temperate" (cioè appuntite) anche all'altra estremità, vanno tuffate per 1' al massimo in acqua bollente poco salata e poi messe in acqua e ghiaccio, per bloccare la cottura. I cuori si tagliano in sottili fettine oblique e si gustano a crudo con un filo di olio. Le code, infine, anch'esse "temperate" alle estremità, si arrostiscono in padella con un filo di olio. Un asparago, tre cotture: solo così si rispetta e si esalta tutto il sapore che questo ortaggio può dare.

Il pinzimonio? Mi piace molto. Anzi, con gli asparagi verdi appena colti è proprio la fine del mondo: bisogna solo sbucciarli il doppio (due passate sul gambo), lasciarli a bagno per 15' in acqua e ghiaccio, poi gustarli con una salsa ristretta di arancia e limone, con zucchero, buccia di limone verde, basilico tenero.

ASPARAGO IN TRE COTTURE, SALSA E ZABAIONE

Così riformulerei il titolo di una ricetta a base di asparagi e uova: l'asparago verde lo preparo, dopo averlo sbucciato e sezionato, nei tre modi più adatti a ogni parte: punte sbollentate, cuori a crudo, code arrostite con olio. Poi prevedo di condirli con una semplice salsa di arancia: si fa ridurre il succo di arancia, con un po' della sua buccia grattugiata insieme a un po' di buccia di lime. Infine, l'uovo: preparo uno zabaione, montando il tuorlo a bagnomaria con poco zucchero, sale, noce moscata e un goccio di Marsala. Servo l'asparago in tre cotture "nappandolo" con la salsa e completando con un cucchiaio di zabaione.

Abbinati ad uno stile di vita sano e attivo e con l'ausilio del medico.
LA DIETA TISANOREICA®
WWW.GIANLUCAMECHSPA.COM
1911 GIANLUCA MECH SPA
"Adoro la Bevanda al cacao, me la porto anche al lavoro perchè mi da energia e mi fa stare bene".
Ornella Muti
Diva Internazionale
(Roma)
"Con Tisanoreica è stato amore a prima vista. In poco tempo ho perso peso guadagnando in bellezza e salute".
SENZA GLUTINE
TISANOREICA®
Preparati
Bevanda al gusto di Cacao
Antonio Iacullo
Operaio
(Frattamaggiore - Napoli)
LA DIETA GUSTOSA DEGLI ITALIANI
ORIGINAL TISANOREICA
TISANOREICA Vita
NON SONO A DIETA, SONO IN TISANOREICA!
La Dieta "Tisanoreica Original" e "Tisanoreica Vita" ti mettono a disposizione una serie di prodotti alimentari brevettati, a bassissimo contenuto di carboidrati e di grassi, idonei per essere inseriti in una dieta finalizzata al dimagrimento o al mantenimento del peso ideale senza perdere il gusto per la buona tavola. Con i prodotti Tisanoreica e gli estratti d'erbe della Decottopia potrai finalmente realizzare i tuoi piatti preferiti e concederti qualche snack gustoso ma a bassissimo indice glicemico e con tutti i benefici delle piante officinali che costituiscono il brevetto Tisanoreica.
Gianluca Mech
TISANOREICA ...dalla dieta al Life Style Italiano.

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione

Dalla tradizione piemontese
L'uovo di cioccolato fondente Prochet di Caffarel, da 415 g, è nato dall'unione di finissimo cioccolato e croccanti nocciole Piemonte Igp. In una allegra confezione verde fiorita di tulipani.

Un amore di colombina
Tra le nuove Colombine "Loves" di Motta ecco "Vanilla", a lievitazione naturale, soffice e fragrante, decorata di fili di goloso cioccolato fondente. Le altre "Loves" sono al Crème Caramel e al Moka. Pesano 350 g.

Un nido di ovetti colorati
Da Balocco una ciambella pasquale con crema di cioccolato al latte e ricoperta da cioccolato fondente e granella di cacao. Un dolce nido per colorati ovetti: 650 g di golosità.

Cioccolato e fragole
Cuori di fragola si fondono con il cioccolato in un impasto morbidissimo, ricoperto da una croccante glassa decorata con granella di amaretto per questa nuovissima colomba di Bauli da 1 kg.

Bianco come il latte
In una ricca veste dorata Pernigotti propone un delicato e intenso connubio di latte, vaniglia e nocciole intere in questo uovo di cioccolato bianco da 400 g.

Novant'anni di baci
Per i suoi 90 anni Perugina propone questo uovo, limited edition, da 286 g di cioccolato fondente e croccante granella di nocciole con possibilità di ricche sorprese.

Uova e coniglietti
"Nocciór" di Lindt, il più piccolo da 350 g, di cioccolato al latte con nocciole, viene proposto in una nuova e raffinata confezione dai colori pastello. Gli tengono compagnia in una lattina Gold Bunny con il campanellino, un mini Gold Bunny e sette ovetti (40 g di cioccolato al latte).

foto Riccardo Lettieri

Alta cucina, alto design

In primavera cominciano i corsi della nostra Scuola nel cuore di Milano: presso il nuovo showroom Arclinea. Appuntamento a partire dal mese di maggio, con lezioni su diversi temi, dai primi piatti ai sorbetti

Il nuovo showroom Arclinea è una cornice d'eccezione per i corsi della Scuola: creatività, tecnologia e design al servizio della cucina.

Imparare nuove ricette in compagnia dei nostri chef e di altri appassionati gourmet.

La Scuola de La Cucina Italiana inaugura una nuova stagione dedicata agli amanti del buon cibo e del design e lo fa con un ciclo di corsi tematici presso il nuovo showroom Arclinea di Milano, in corso Monforte 28: tutti i mercoledì sera, a partire da maggio, si potranno seguire corsi dedicati alla pasta fresca, ai secondi di carne e di pese, al riso, ai gelati e sorbetti. Ti aspettiamo con un calice di vino per un aperitivo di benvenuto a cui seguiranno due ore di lezione di cucina, da trascorre in compagnia degli chef della Scuola e di altri appassionati gourmet, sperimentando nuove ricette in una location stimolante, dove tecnologia e funzionalità fanno da supporto alla creatività. La nuova location è anche a disposizione per organizzare eventi privati o aziendali in una cornice d'eccezione, con l'animazione dei nostri chef.
Informazioni e prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it; e-mail ipca@quadratum.it; tel. 0270642242.

LA RICETTA DELLA MEMORIA

Ecco il dolce dell'infanzia

Abbiamo provato la cucina Arclinea con un evento speciale, dedicato ai dolci della memoria, sulla scia delle celeberrime *madeleines* proustiane. "I piatti preferiti sono nutrimento dell'anima, luoghi degli affetti, sapori e profumi da ricordare", dice il nostro chef Fabio Zago. "Per me, il dolce dell'infanzia è una torta che preparava mia nonna, povera e semplice, molto anni Settanta. È di quel periodo la nuova frontiera, quella linea di demarcazione che passa dai prodotti contadini al cibo pronto (lei usava il preparato industriale per il budino) . Per sfortuna della nonna, da grande sono diventato chef... e mi sono posto il problema: come preparare un dolce simile al suo in poco tempo, con ingredienti di maggior qualità e più accattivanti? La nonna mi scuserà, è un gioco. La sua torta di biscotti sarà sempre più buona, ovviamente!". E mentre nipote Zago cucinava, abbiamo chiesto ai nostri lettori di raccontarci la loro ricetta della memoria.

TORTA DELLA NONNA, MA CON MASCARPONE E CREMA DI CIOCCOLATO

Persone: 4 - **Tempo:** 25 minuti più 2 ore di riposo

Ingredienti: 8 savoiardi
- 150 g di mascarpone
- 100 g di cioccolato al latte
- 50 g di panna
- 4 cucchiai di rum agricolo
- 1 cucchiaio di zucchero di canna

Procedimento
- Portare a ebollizione la panna e versarla sul cioccolato ridotto a pezzetti, mescolare fino a ottenere una crema vellutata e fare intiepidire.
- Mescolare il mascarpone con lo zucchero e un cucchiaio di rum, bagnare i savoiardi con il rum rimanente.
- Alternare in 4 bicchieri trasparenti i biscotti con il mascarpone, poi i biscotti con la crema al cioccolato.
- Lasciar riposare in frigorifero per un paio d'ore prima di servire.

La "torta della nonna" in versione originale. Sopra, l'interpretazione del nipote, il nostro chef Fabio Zago.

I RACCONTI DEI NOSTRI LETTORI

Sulla nostra pagina Facebook e sul profilo Twitter abbiamo chiesto ai nostri fan "**Qual è il dolce della vostra infanzia?**" Abbiamo ricevuto numerose risposte. Qui sotto alcuni dei post che ci hanno emozionati di più.

FACEBOOK

Bubu

Ricordo il sabato pomeriggio che la mia mamma trascorreva in cucina a preparare crostata con marmellata di albicocche (fatta in casa!) e metteva come decorazione cuoricini di frolla!

Rosa

Non era proprio un dolce... la domenica mattina preparava la quagliata con latte e un rametto di albero di fico (ho riprovato ma non ci sono mai riuscita!) e ci metteva dentro dei pezzetti di pane fatto in casa! Oppure scaldava un po' di latte col pane e ci sbriciolava della ricotta. Che ricordi, che nostalgia... E Paradiso salame di cioccolato e frittelle di mele!

TWITTER

@foodcookture

Budino di pane e "crostoli" che faceva mia nonna.

@ricettaperamica

Senza dubbio i grissini al cioccolato. Ne andavo pazza!

@LidiaLio

I biscotti ai fichi e codette di zucchero della zia... mi ricordano il Natale in famiglia.

LACUCINAITALIANA.IT

Sul nostro sito abbiamo invece inserito le ricette vere e proprie che molti lettori ci hanno inviato. Le trovate a questa pagina: www.lacucinaitaliana.it/levostrericette

foto ODDproduzioni

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Paolo Paci - ppaci@quadratum.it
Ufficio Centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@quadratum.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia) - vdallacia@quadratum.it
Redazione
Laura Forti - lforti@quadratum.it
Angela Odone - aodone@quadratum.it
Cristina Poretti - cporetti@quadratum.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@quadratum.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@quadratum.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@quadratum.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@quadratum.it
Chef: Fabio Barbaglini, Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi (consulenza gastronomica), Alessandro Procopio
Segreteria di redazione - cucina@quadratum.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@quadratum.it
Carmela Gabriele - cgabriele@quadratum.it
Unità Organizzativa Redazionale di Editrice Quadratum
Cristina Berbenni, Patrizia Cazzola, Cristina Chiodi, Francesco Sangalli

Progetto creativo
SM Associati - www.sm-work.com
Art Direction
Davies Costacurta e Marco Velardi
Grafica
Pietro Malacarne (SM Associati)

Hanno collaborato
Yoel Abarbanel, Luigi Caricato, Samuel Cogliati, Cristina Dal Ben, Giorgio Donegani, Fabrizia Fedele, Thibaud Herem, Sachiko Ito, Karin Kellner/2DM, Luca Malavasi, Gianna Melis, Cristina Mercaldo, Marzia Nicolini, Valeria Oneto, Beatrice Prada, Massimiliano Rella, Emily Robertson, Carlo Spinelli, Giulia Stok, Studio Diwa (revisione testi), Alice Tait, Maria Tatsos, Annamaria Testa, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Olimpia Zagnoli/2DM
Per le foto
Alessandro Bon, Contrasto, Cuboimages, Sonia Fedrizzi, Getty Images, Riccardo Lettieri, Francesca Moscheni, Olycom, Beatrice Prada, Photomovie, Wolfgang Riess, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Alvise Silenzi, Paolo Tonato, Conny Van Kasteel, Monica Vinella

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 4 - Aprile 2012
Rivista mensile - Anno 83°

IN COPERTINA
Foto di Francesca Moscheni
Ricetta di Walter Pedrazzi

P.zza Aspromonte 13 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02/70642.1 - Fax 02/70638544
E-mail: cucina@quadratum.it; website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030/3198202. Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041.5099049; fax 030/3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: Editrice Quadratum S.p.A. P.zza Aspromonte 13, 20131 Milano.
Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl
Ufficio privacy, via Cassanese 224, 20090 Segrate (Milano)

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02/70642280; e-mail: arretrati@quadratum.it
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione;
custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva di pubblicità
Il Sole 24 ORE S.p.A. - System
Direzione e Amministrazione
Via Monte Rosa, 91, 20149 Milano, Tel. 02 3022.1/.3837/.3807, Fax 02 3022.3214, e-mail: direzionegeneralesystem@ilsole24ore.com
Filiali
Milano e Lombardia: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3842/.3859, Fax 02 3022.3951, filiale.milanoelombardia@ilsole24ore.com - **Emilia-Romagna e Marche:** 40126 Bologna, Via Goito, 13, Tel. 051 6575.1/962/963, Fax 051 239717, filiale.bologna@ilsole24ore.com - **Nord-Ovest:** 10129 Torino, C.so Galileo Ferraris, 108, Tel. 011 5139811, Fax 011 593846, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Triveneto:** 35137 Padova, Gall. Borromeo, 4, Tel. 049 655288, Fax 049 655612, filiale.triveneto@ilsole24ore.com
Centro: 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6100, Fax 06 6786715, filiale.centro@ilsole24ore.com - **Sud:** 00185 Roma, P.zza dell'Indipendenza, 23 B/C, Tel. 06 3022.6110, Fax 06 3022.6162, filiale.sud@ilsole24ore.com
Estero: 20016 Pero (Milano), Via Pisacane, 1, Tel. 02 3022.3809/.3527, Fax 02 3022.3619, internationaladvertisingdivision@ilsole24ore.com
Uffici
Genova: 16121 Via Fieschi, 3/15, Tel. 010 586263/5531905, Fax 010 581478, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com
Firenze: 50122 P.zza dei Peruzzi, 4, Tel. 055 238521, Fax 055 2396232, filiale.torinoenordovest@ilsole24ore.com - **Napoli:** 80138 C.so Umberto I, 7, Tel. 081 5471111, Fax 081 5529711, filiale.sud@ilsole24ore.com

Fotolito: Lito Scan Bencetti, Via Gallarate 116, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, Via E. Bugatti, 15 - 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione S.p.A, Via Manzoni, 12, 20089 Rozzano (Milano), Tel. 02 5753911, Fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2012 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

Abito Qui
Tel. 0229002518
www.abitoqui.it

Andrea Brugi
Tel. 0564602854
www.andreabrugi.com

Avinterni
Tel. 0289422185

Ballarini
Tel. 03769901
www.ballarini.it

Bitossi Home
Tel. 057154511
www.bitossihome.it

C&C
www.cec-milano.com

Centrotavola
Tel. 02866641
www.centrotavola milano.it

Coin Casa
www.coin.it

Comatec distr. CHS Group
Tel. 0374340513
www.chsonline.it

COVO
Tel. 0690400311
www.covo.it

Curiosità
Tel. 031759111
www.curiositamilano.it

De Padova
Tel. 0277720244
www.depadova.it

Easy Life Design
www.easylifedesign.it

Farrow & Ball
www.farrow-ball.com

fiorirà un giardino®
Tel. 0432 602332
www.fiorira ungiardino.it

Fleux
www.fleux.com

Giovanni Botter
Tel. 042386340
www.giovanni botter.com

Giove lab
www.giovelab.it

Gmund
www.gmund.com

I Giardini di via S. Maurilio
Tel. 0280583154
www.giardinidivia sanmaurilio.it

Iittala distr. Finn Form
Tel. 02653881
www.finnform.it

Ikea
www.ikea.it

IVV
Tel. 055944444
www.ivvnet.it

Laboratorio Pesaro
Tel. 0721481188
www.lpdesignfactory.it

La fabbrica del verde
www.lafabbrica delverde.it

Lea Ceramiche
www.ceramichelea.it

Le Creuset
www.lecreuset.it

Linea Sette
Tel. 042475487
www.lineasette.com

Marinoni
Tel. 030320092
www.peltro.com

Mauro Bolognesi
Tel. 028376028
www.mauro bolognesi.com

Maxwell & Williams distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Mepra
Tel. 0308921441
www.mepra.it

Mikasa distr. Cristallerie Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Muji
www.muji.eu

Nicola Fasano Ceramiche
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

Officine Via Neera
Tel. 0284895585

Paola Paronetto
Tel. 0434578148
www.paola paronetto.com

Pillivuyt distr. Schönhuber
Tel. 0474571000
www.schoenhuber.com

Primo'Gi
Tel. 042433513
www.primogi.com

Richard Ginori 1735
Tel. 05542049
www. richard ginori1735.com

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Rosenthal distr. Sambonet
Tel. 0321879711
www.rosenthal.it

Roulotte
www.roulotte-collection.com

Rubelli
Tel. 0412584411
www.rubelli.com

Sambonet
Tel. 0321879711
www.sambonet.it

Shop Saman
Tel. 0287237044
www.shop-saman.org

Sia Home Fashion
www.sia-home fashion.com

Society by Limonta
Tel. 0272080453
www.society limonta.com

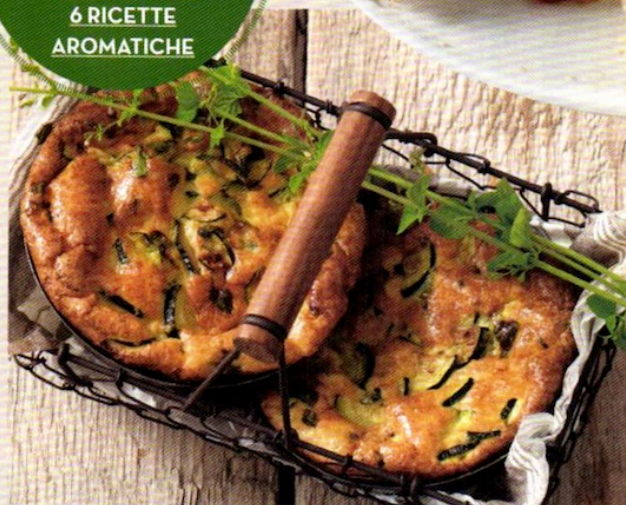
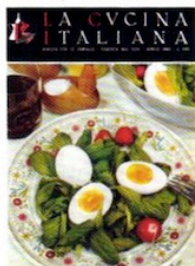
Telerie Spadari
Tel. 0286460908

Tescoma
Tel. 800777546
www.tescoma.com

Tessilarte
Tel. 055364097
www.tessilarte.it

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Zara Home
www.zarahome.com

C'è una nuova mania nazionale: l'igiene

ANNAMARIA TESTA
Pubblicitaria e saggista, si occupa di comunicazione e creatività. Insegna all'Università Bocconi di Milano. Per noi sceglie e commenta ogni mese le pubblicità più significative uscite su *La Cucina Italiana* 50 anni prima.

Tutta dedicata alla Pasqua *La Cucina Italiana* dell'aprile 1962, a partire dalla copertina che propone semplicissime uova sode. Nei menu pasquali ricorrono crema di asparagi, sartù e vol-au-vent di semolino. Ma nello stesso numero troviamo anche servizi ben poco pasquali sull'infedeltà coniugale e sui problemi psicologici delle "zitelle". Per ascoltare pillole audio dai numeri storici de *La Cucina Italiana*: www.lacucinaitaliana.it/potcast

Negli anni Sessanta la televisione entra nelle case: insegna a parlare italiano a un paese che fino a poco prima si esprimeva essenzialmente in dialetto e, con l'indimenticabile maestro Manzi, aiuta un milione e mezzo di adulti analfabeti a imparare come si legge e si scrive. Anche la pubblicità fa un lavoro didattico: insieme ai prodotti diffonde competenze domestiche e una nuova sensibilità all'igiene. Così, si comincia a usare più spesso il dentifricio perché promette denti smaglianti e ci si lava di più con la profumata saponetta delle dive. A Pasqua, poi, non devono splendere solo vetri e specchi, ma perfino il wc, con un nuovo, inimmaginabile prodotto dedicato.

illustrazione Karin Kellner/2DM